

د. عادل بن عبدالله العبدالجبار

دار الحضارة للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى



ح دار الحضارة للنشر والتوزيع، ١٤٣٣هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

العبد الجبار، عادل عبدالله

سري له - (بيوت مطمئنة - ١) عادل عبدالله عبدالجبار،

الرياض، ١٤٣٣هـ

٢٥٢ ص؛ ١٩ × ٢١ سم

ردمك: ٤ - ٠٨٤ - ٥٠٦ -٦٠٣-٩٧٨

١ - العلاقات الأسرية ٢- العلاقات الاجتماعية ٣- العلاقات الزوجية

أ. العنوان

ديوي ٣٠١,٤٢٧ ١٤٣٣/٣٧٤٦

رقم الإيداع: ١٤٣٣/٣٧٤٦

ردمك: ٤ - ٠٨٤ - ٥٠٦ -٦٠٣-٩٧٨

الطبعة الأولى

١٤٣٣هـ / ٢٠١٢م

دار الحضارة للنشر والتوزيع

ص.ب ١٠٢٨٢٣ الرياض ١١٦٨٥

هاتف: ٢٤٩٦٥٥٥ - ٢٧٨٧٣٣٣ فاكس: ٢٤٨٣٠٠٤

المستودع تلفون: ٢٤١٦١٣٩ فاكس: ٢٤٢٢٥٢٨

الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٠٩٠٨

تصميم وإخراج الخطيب 0554267436


بسم الله الرحمن الرحيم



المقدمـــة

الحمد لله القائل في كتابه العزيز: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ﴾، والصلاة والسلام على سيدنا ونبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين..

أما بعد:

فهذا كتاب (سري.. له) ضمن سلسلة (بيوت مطمئنة) للدكتور عادل العبد الجبار.

حَوَت هذه السلسلة خلاصة تجاربه مع برنامجه الأسري المتميز (بيوت مطمئنة) والذي يبث أسبوعياً عبر أثير إذاعة القرآن الكريم، إضافة إلى ذلك استشارات ومشاركات متميزة.

وتتميز هذه السلسلة بتنوعها، ففيها ما هو خاص بالمتزوجين والمتزوجات، وما يتناسب مع الفتيات، وما يناسب الأسرة بعامة، من قصص وعبر، ونصائح وتوجيهات، ودرر وفوائد.

سائلين الله تبارك وتعالى أن ينفع بها، وأن تكون سبباً في سعادة البيوت واستقرارها.. إنه ولي ذلك والقادر عليه.

الناشر



الزوجة

حزن يغفو على الصدور، وخدود تسطع كالبلور، ومتعة حلال ونبع إلهام، قد تنبت زهورنا في الصخور، ويصحو من أجلها أو يغفو الضمير !!

المرأة: وتر مسكون بالعواصف والأنواء، من أجلها ننزف بسخاء، من أجل أنوثتها ، من أجل حلاوتها ، لا تكون الأمور مستحيلة.

الزوجة

فيضان ساعة الجفاف ، خضراء تنبت على الضفاف، بهجة تؤكد بالأحداق، طمأنينة تسكن بالأعماق، وهي مع ذلك لغز منقول إلينا من عصر وعصور، يحرق أعصابنا أو يهدئها بالكلمات بالأقوال وبإحراق أطيب البخور، مهما تفعل بنا فإنا نحتاج وجودها.

الزوجة

تؤنس وحدتنا، تطفىء بسمتنا، تشعل فرحتنا، تلطف قسوتنا، تقسي لطافتنا، وتبقى بإرادتنا أو برغم إرادتنا، ضلعنا الأعوج يتعبنا ولا غنى لنا عنه.

نظرة الحب

عزيزي الزوج! في البداية ألفت انتباه زوجتك بأي شيء: كأن تضع كفك في حجرها، أو تقبض على يدها ، ثم بعدها ركز النظر إلى عينيها مباشرة، وصفِّ ذهنك من جميع الأفكار ، ثم ابتسم نصف ابتسامة وأنت تنظر إلى عينيها وقل لها: أحبك، أو أنت أجلّ النعم التي بعثها الخالق إليّ، وما إلى ذلك.

لهذه النظرة أثر فعّال جدًا على نفس الزوجة، فهي تذيب ما قد يعلق في نفسها من نفور غير مقصود صدر منك، وتحطِّم كل الحواجز بينكما فيعود الود كما كان أو قد يكون أعمق في أقل من دقيقة وبعيدًا عن صرف الأموال...

كل ما تحتاجه في هذه النظرة هو الصدق، فلو كنت كاذبًا في نظراتك وكلماتك فسيسهل على زوجتك أن تكشف خفايا نفسك(يعني لا ترهق نفسك!).

كن قريبًا منها

أثناء نومك مع زوجتك في الفراش لا تنم بعيدًا عنها، بل كن بجانبها دائمًا مع إحاطة يدك بجسمها، أو أن تجعل رأسك على صدرها، وتستمتع بزوجتك مع عمل بعض الحركات البسيطة كتحريك شعرها وإمرار أصابعك برقبتها، وما تشتهي أن تعمل، وأن تضع قبلة على خدِّها مع كلمة رقيقة..

أيها الزوج هل تتزين لزوجتك ؟

الزوج قد يطلب من زوجته التجمل والتزين ولبس أحسن الثياب، والحرص على النظافة والمظهر الحسن، ثم يأمرها وينسى نفسه! فالتجمُّل والتطيُّب للزوجة حق شرعي للمرأة، فالنفس جبلت على حب الأفضل والأنظف.

تزيَّن لها دائمًا، واجعلها تقف أمامك مندهشة ترخي طرفها حياءً منك قال تعالى: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ وقال رسول الله ﷺ: "اغسلوا ثيابكم، وخذوا من شعوركم، واستاكوا، وتزيَّنوا وتنظَّفوا، فإن بني إسرائيل لم يكونوا يفعلون ذلك فزنت نساؤهم" رواه الطبراني.

وقال ابن عباس: «إني لأتزيَّن لامرأتي كما تتزين لي».

ومن طريف ما يذكر.. أن رجلًا حاول إصلاح زوجته ؛ لكي تتزين له وتتجمَّل ولكن دون فائدة فعلَّق لوحة كبيرة في المطبخ وكتب عليها: "إن الله جميل يحب الجمال"، وعندما أتى الليل ودخل غرفة النوم وجدها علقت لوحة كبيرة كتبت عليها "إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملًا أن يتقنه"!.

الإثارة والإغراء

كما أن الزوجة تستطيع أن تغري زوجها بلبسها وحركاتها ، فالزوج أيضًا يستطيع أن يقوم بنفس الدور، فإن الله جميل يحب الجمال، والجمال ليس للمرأة فقط! فالزوج أيضًا يجب أن يكون له دور في عملية الإثارة والإغراء بأن يرتدي ملابس أنيقة، ويتطيب بأجمل الطيب، فإن الطيب في حد ذاته يثير الشهوة والرغبة، وأن يداعبها ويثني عليها بكلام الحب الجميل، فهذا كله يجعلها تثار، وأن يقبّلها فالقبلة رسولٌ بين الزوج والزوجة.

فهذه بعض الأشياء التي قد تفيد في هذه العملية، وأن يكون مرحًا معها، فللمداعبة دور كبير جدًا في هذه العملية.

الأغذية المقوية للرجل

ملاحظة: تأكل بشكل دوري ومستمر ؛ كي تستمر القوة الجنسية ويظهر مفعولها.

- البهارات: إن الدور الرئيسي للبهارات يتمثل بكونها محرّضة جيدة للدورة الدموية الموضعية، وهذا يساعد على القوة الجنسية، ومن البهارات نذكر: الفلفل، والزنجبيل، وجوزة الطيب.

- المكسرات: المكسرات غنية بمواد تزيد إنتاج الهرمونات عند الرجل والمرأة، ومن المكسرات: اللوز، والجوز، والكاجو.

- المأكولات البحرية: تعتبر المأكولات البحرية بكل أنواعها ذات تأثير فاعل على الطاقة الجنسية عند الرجل بصورة خاصة ويأتي "الكافيار"، وهو بيض سمك الحفش في المرتبة الأولى

على رأس لائحة المواد البحرية المقوية والمنشطة للجنس، ثم يأتي في الدرجة الثانية "المحار"، ويأتي "الروبيان" ليحتل المرتبة الثالثة في كونه محرِّضًا ومهيِّجًا جيدًا وفعَّالًا.

لـكَ

- اتخذ الزينة في اللباس فإن ذلك محبَّب إليها.
- داوم على قص الشارب ونتف الإبط وحلق العانة بصفة مستمرة، قال ﷺ: "خمس من الفطرة: الختان والاستحداد ونتف الإبط وتقليم الأظافر وقص الشارب".
- قم بالاستحمام اليومي إذا كنت من النوع الذي يعرق باستمرار.
- لا تنسَ وضع مزيل العرق والتعطر باستمرار خصوصًا عند الجلوس مع الزوجة، (لعلك من الأزواج الذين يضعون عطرًا في السيارة لاستخدامه للعمل أو زيارة صديق، فما أجمل لو استخدمته قبل دخول المنزل! فهي كذلك تحب الرائحة الجميلة).
- نظِّف أسنانك، واحرص على رائحة الفم، وابتعد عن الروائح الكريهة، مثل: الدخان، واحرص على استعمال السواك.
- غيّر ملابس نومك وليكن ذلك من اختيار الزوجة. كان بعض الصالحين يلبس الثياب النفيسة ويقول: (إن لي نساء وجواري فأزين نفسي ؛ كي لا ينظرن لغيري).

لا تكررها! أظهر تعبك يزدد حبك

هذه الوصفة لا تستخدم إلا عند اللزوم: إذا حدثت مشكلة بينكما وتأزم الخلاف فلا بأس من التظاهر بالمرض مثلًا بالقلب..، حياتي ، حبيبتي! أي عبارة حبي" الحقيني.. وضع يدك على قلبك وامش ببطء إلى أن تصل إلى السرير، واطلب منها أن تعمل لك عصير برتقال ثم أخبرها.. أن قلبك تعب من حبك لها.

بيني وبينك

- لا تهن زوجتك، فإن أي إهانة توجهها إليها تظل راسخة في قلبها وعقلها. وإن أخطر الإهانات التي لا تستطيع الزوجة أن تغفرها لك بقلبها حتى ولو غفرتها بلسانها هي أن تنفعل فتضربها أو تشتمها، أو تلعن أباها وأمها!.
- أحسن معاملتك لزوجتك تحسن إليك، أشعرها أنك تفضلها على نفسك، وأنك حريص على إسعادها ومحافظ على صحتها.
- تذكَّر أن زوجتك تحب أن تجلس ؛ لتتحدَّث معها.
- لا تعد للبيت مقطب الوجه عابس المحيا صامتًا.

لا تكن أنانيًّا

وهذا يتطلب المشاركة في السعادة، ولذا قال ﷺ: "إذا جامع أحدكم أهله فليصدقها، ثم إذا قضى حاجته قبل أن تقضي حاجتها فلا يعجلها حتى تقضي حاجتها". رواه عبد الرزاق في المصنف وأبو يعلى في مسنده.

وفي رواية أخرى: "إذا جامع أحدكم امرأته فلا يتنحَّ حتى تقضي حاجتها كما يحب أن يقضي حاجته" رواه ابن عدي مرفوعًا.

وهذا من أسرار الشريعة التي لم يطلع عليها إلا من كان له معرفة بالطب، والمقصود أن عدم حصول الزوجة على لذتها كاملة عند المواقعة، يكون سببًا في أمراض نفسية وبدنية كما يؤكد ذلك الأطباء ، يرى العالم (شتيكل) أن البرود الجنسي الذي تُصاب فيه المرأة كثيرًا ما يكون وليد أنانية الرجل.

لا تبدأ من حيث يجب أن تنتهي

لا تبدأ المعاشرة بالجماع مباشرة دون مقدمات، ولذا كان النهي عن المواقعة قبل المداعبة، قال ﷺ: "لا يقع أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول". قيل: وما الرسول؟. قال: "القبلة والكلام".

وقال ﷺ: "من العجز أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها قبل أن يحدثها ويؤانسها

ويضاجعها فيقضي حاجته منها قبل أن تقضي حاجتها"، وفي الحديث: "كل شيء يلهو به الرجل باطل إلا تأديبه فرسه، ورميه قوسه، وملاعبته أهله "، بل كان من وصيته ﷺ لجابر رضي الله عنه: "هلا بكرًا تلاعبها وتلاعبك " رواه البخاري، وفي رواية لمسلم: "هلا بكرًا تعضها وتعضك" فهذه الأحاديث كلها تشير إلى معنى إشباع عاطفة المرأة بالكلام والمداعبة، وصبر الرجل عن المواقعة مباشرة، ومن لم يستطع الالتزام بهذه الأحوال فهو عاجز.

الرومانسية الدائمة

رومانسية كل يوم يعني أن تكون معظم الحياة رومانسية، ومن يجرب هذه الفكرة سوف يجدها جميلة جدًا، فليس هناك أيام أو أوقات خاصة لتطبيق الرومانسية: فلا بد أن يتعود الزوجان على الكلام الرقيق في المناداة مثل: حبيبي/حبيبتي/عيوني/قلبي! حتى تستمر المودة ولا تنطفئ شمعة الحب والتقدير، وحتى لا يقترب الخجل وتقل الرومانسية بمرور الأيام حتى ينادي الزوج زوجته ب(يا هيه!) (يا بنت!) وأيضًا حين الالتقاء بعد انقطاع لا بد من الاحتضان، وكذلك التعود على بعض الألفاظ والسنن المحببة(صباح الخير،مساء الورد) يوميًا ؛ لأنها تؤلف القلوب، وتحرك المشاعر، والخروج للتمشية بالسيارة وشراء بعض الحلويات والشيكولاته والمشروبات والآيس كريم بين الفينة والأخرى .



لفتة

الحياة الزوجية هي سكن للزوجين ولا تستقيم إلا بالمودة والرحمة، ولكن الحياة بما فيها من تبعات وهموم لا تخلو من كدر، فإذا ما هبت الريح بما يعكر صفو الحياة الزوجية، فعلى كل من الزوجين أن يلين مع صاحبه ؛ حتى يصلا إلى شاطئ النجاة، وبالمحبة والرحمة والحوار القائم على الاحترام المتبادل من الطرفين تكون السعادة الحقيقية، ولن يكون هناك ما يدعو إلى الشقاق.

وما أجمل ما علَّمنا رسول الله ﷺ "إن الله تعالى رفيق يحب الرفق ويعطي عليه ما لا يعطي على العنف" وفي الحديث: "إذا أراد الله بأهل بيت خيرًا فقَّهم في الدين، ووقَّر صغيرُهم كبيرهم، ورزقهم الرفق في معيشتهم، والقصد في نفقاتهم، وبصَّرهم عيوبهم فيتوبوا منها. وإذا أراد بهم غير ذلك تركهم هملا". وعند الطبراني قال ﷺ : "ما أعطي أهل بيت الرفق إلا نفعهم"، وفي الحديث: "إن الله إذا أحب أهل بيت أدخل عليهم الرفق".

الشعور بالآخر

التفاعل من الطرفين في وقت الأزمات بالذات، كأن تمرض الزوجة، أو تحمل فتحتاج إلى عناية حسية ومعنوية، أو يتضايق الزوج لسبب ما، فيحتاج إلى عطف معنوي، وإلى من يقف بجانبه، فالتألم لألم الآخر له أكبر الأثر في بناء المودة بين الزوجين، وجعلهما أكثر قربًا ومحبة أحدهما للآخر.

كيف تنصت دون أن تغضب ؟

- تذكَّر أن الغضب قد يأتي من عدم فهم وجهة نظر الزوجة وهذا ليس خطأها على الإطلاق.

- تذكَّر أن المشاعر قد لا تكون دائمًا معقولة في الحال ، ولكنها لا تزال مشروعة وتحتاج إلى تعاطف.

- تذكَّر أن الغضب ربما ينجم من عدم معرفة ما يجب فعله لتتحسن الأمور؛ حتى ولو لم تشعر بتحسن ، فإن إنصاتك وتفهمك يكون خير معين.

- تذكَّر أنه لا يلزمك أن توافق ؛ لكي تفهم وجهة نظر زوجتك، أو لكي تقدرك مستمعاً جيدًا.

- تذكَّر أنه ليس عليك أن تفهم وجهة نظرها تمامًا؛ لكي تنجح مستمعاً جيداً.

- تذكَّر أنك لست مسؤولًا عن شعورها، ربما يبدو كما لو أنها تلومك، ولكنها تحتاج حقًا إلى أن تُفهم.

- تذكَّر أنها إذا جعلتك حقًا غاضبًا فإنها ربما وجدت منك الإهمال وعدم الإنصات لها أو كنت عابس الوجه، فلا تغضب حينما تشكو لك وتبوح بما يجول في خاطرها.

افهمها

إن كثيرًا من الأزواج يفهمون خطأ طبيعة الحياة الزوجية، ويعتقدون أنها تختصر بكلمات ثلاث وهي:

- جنس.
- أولاد.
- مسؤولية.

ولا يعرفون بعد هذه الكلمات الثلاث أي أمر آخر. إنهم لا يعرفون أن الحياة الزوجية إنما تقوم أساسًا على مفهوم المشاركة والاحترام المتبادل بين الطرفين، وأنها ليست سجنًا تسجن فيه المرأة وسَجَّانُها زوجها.

ومن المفاهيم العسكرية المنتشرة في كثير من البيوت أن الزوج هو الذي يحدد المواعيد لإطلاق صواريخ الشهوة على زوجته، دون تبادل المحادثات السلمية بين الطرفين، فعندها تكون ملحمة، لا مرحمة كما قال تعالى: "رحمة"! فإنها تنقلب إلى نقمة على البيت، وبالأخص على المرأة ؛ لعدم شعورها بشخصيتها، وأنها إنسانة كرمها الله تعالى، ولعل من أسباب هذه الظاهرة هو الفهم الخاطئ لنصوص الشارع الحكيم.

عمل المرأة

إذا كانت المرأة اشترطته على زوجها دائمًا أو وقتًا معينًا فإن عليه أن يلتزم بالشرط كما اتفقا عليه حين العقد ورضيا به، لقوله ﷺ: "إن أحق الشروط أن تُوفوا به ما استحللتم به الفروج" وقوله ﷺ: "المسلمون على شروطهم" وإن اشترط الزوج على زوجته ألا تعمل، أو لم يكن هناك شرطٌ سابق لكنه رفض عملها، لزمها أن تطيع وتسمع ؛ لأنه بَعْلها، وطاعته واجبة عليها. ولكن على المرأة ألا تركب رأسها حين يكون العمل مضرًّا بحياتها الزوجية مرهقًا للزوج، بل ينبغي لها أن تتنازل عن شرطها وتتخلى عن عملها ؛ لأن الإبقاء على الزوج، وتقدير مصلحة البيت خير لها من لزوم العمل، وهذا كله إنما يتم بطريق المفاهمة والمشاورة ومبادلة الرأي.

مال الزوجة

بعض الأزواج يغلبه الطمع فيتسلط على مال زوجته بدون رضاها، وهذا ليس من حقه، بل للمرأة مالها ولها حق التصرف فيه دون غيرها. وعلى الزوج أن يقوم بواجبه في النفقة عليها، وإن كانت ذات مال.

ومثل هذا الجشع من بعض الأزواج يمحو المحبة، ويذيب الوُدّ من قلب الزوجة، إن لم يحملها على تصرفٍ مشين يحطّم السلام في أمن البيت.

ومن ذلك ما نشرته إحدى الصحف أن امرأة أقدمت على قتل زوجها، وتقطيعه وتوزيع قطع الجثة على مدينتين، وفي مجاري المياه ؛ لأنه كان يضربها، ويتسلط على مالها! يقول الله تعالى: (وَآتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا) (النساء:٤).

حسن الاختيار

روى أبو هريرة - رضي الله عنه - عن رسول الله ﷺ أنه قال: " تُنْكَحُ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ: لِمَالِهَا وَلِحَسَبِهَا وَلِجَمَالِهَا وَلِدِينِهَا فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ تَرِبَتْ يَدَاكَ".

إن مسألة حُسن الاختيار أمر مُهم لا يختلف فيه اثنان، ولكن الذي يدور عليه الاختلاف هو: كيف يكون الاختيار حسنًا؟ حيث نجد أنّ كثيرًا من الناس يغلب على اهتماماتهم شأن الجمال، أو الحسب، أو المال، وهذا ليس خطأ في حد ذاته، ولكن الخطأ أن يتنازل الرجل عن أهمّ مواصفات الزوجة، وهو (الدين) على حساب وجود المواصفات الأخرى كلّها أو بعضها، فالدّين، الدّين، تَرِبَتْ يداك! وكما أن الرجل مطالب أن يُحسن اختيار شريكة حياته وأمّ أولاده، يجب على وليّ المرأة أن يُحسِنَ اختيار الرجل المناسب ؛ ليكون زوجًا لموليته.

الإصغاء مفتاح قلبها

من أهم مفاتيح قلب المرأة الإصغاء، فهو أهم مجاملة يمكن أن تعطيها للمرأة، فبالإصغاء تعطيها الإحساس بأنك مهتم بها وبأدق تفاصيل حياتها، فهي تحب سرد تفاصيل المواقف التي تواجهها وانفعالاتها، ومن خلال جلوسك معها وإصغائك الجيد لها يتولد إحساس عميق من التفاهم والتقارب، ومن جانبها بالامتنان لك..

عشق المرأة

تعشق المرأة كثيرًا أن تشعر بأن زوجها معجب بها، بأسلوب تفكيرها مثلًا، بأناقتها، بطريقة تصفيف شعرها، بذوقها في انتقاء العطور التي تضعها، بشخصيتها، بخفة الظل التي تتمتع بها، بشجاعتها، بمستواها العلمي أو الثقافي، فهي دائمًا تنتظر من الزوج كلمة إعجاب وهمسة إطراء..

"نصيحة"

يقول ﷺ : " إن الرجل إذا نظر إلى امرأته ونظرت إليه نظر الله إليهما نظرة رحمة، فإذا أخذ بكفها تساقطت ذنوبهما من خلال أصابعهما".

فقد أشار النبي ﷺ إلى لغتين ليس فيهما أي كلام "لغة العيون" و"لغة التقارب باللمس".

ويؤكد علماء الاجتماع آثارها السحرية في صحة الإنسان وعافيته، فالاحتضان مثلًا يسحب تعب الجسد، وإرهاق الأعصاب، وضيق النفس، وقلق الذهن .

كيف تجعل زوجتك تحب والدتك ؟

عزيزي الزوج..!

أحيانًا تكثر الخلافات والمشكلات بين زوجتك ووالدتك مما يعكر صفو حياتكما الزوجية، ولتجنب هذا كله نقدم لك الوسائل التي تجعل زوجتك تحب والدتك، وتنتهي المنغصات إلى الأبد:

- حاول أن تكوّن صداقة بين زوجتك وأمك وذلك عن طريق ترغيب زوجتك بأمك والعكس، كأن تحضر مثلًا هدية لزوجتك وتطلب من أمك أن تقدمها لها على أنها منها، أو عندما تدعوك أمك إلى الغداء عندها وحدك، اطلب من زوجتك أن ترافقك وأخبرها أن أمك هي التي دعتها وبالطبع رتّب الأمر مع أمك.
- أشعر زوجتك دائمًا أنها هي المرأة الأساسية في حياتك وأنك لا تستطيع أن تذهب إلى أي مناسبة عائلية من دونها.
- احرص على مدح زوجتك وما تقوم به أمام أمك سواء بوجودها أو أثناء غيابها.
- اقتنص الأوقات المناسبة لتخبر فيها زوجتك أن أمك معجبة بتصرفاتها أو بأسلوب تربيتها لأبنائها أو حتى بالأطعمة والحلويات التي تعدها.

وصفة نبوية لحسن المعاشرة الزوجية

قال رسول الله ﷺ لسعد بن أبي وقاص: "وإنك لن تنفق نفقة تبتغي بها وجه الله إلا أُجِرت عليها، حتى اللقمة التي تضعها في فيّ امرأتك". والمراد منها المداعبة، فإذا مازح الزوج زوجته يبتغي إدخال السرور عليها لوجه الله كان ذلك حسنة توضع في ميزانه.

وكان ﷺ يجمع نساءه في كل ليلة فيتبسط معهن في الحديث، ويلاطفهن حتى تنصرف كل واحدة منهن إلى مضجعها وهي قريرة العين. وكان أحب زوجات النبي ﷺ إليه أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - وكثيرًا ما تسأله عليه الصلاة والسلام على سبيل المداعبة والمباسطة: كيف حبك لي ؟ فيقول: " كعقدة الحبل "، فكانت تقول له: كيف العقدة يا رسول الله ؟ فيقول: " هي على حالها "، وكان يناديها مدللًا ؛ ليعلّمنا الرقة والدماثة بقوله: يا عائش. أو يا حميراء! فهل جرب الأزواج هذي الوصفة مع زوجاتهم؟

وقدموا لأنفسكم

... ثم تأتي الآية المعجزة - وكل آيات القرآن معجزة - لتوضح الموقف، وأن ما أسلفناه من معان وظلال ليس تعسفًا أو تحميلًا للأمور فوق ما تحتمل، يأتي الأمر الرباني المباشر الواضح الذي لا لبس فيه "وقدموا لأنفسكم"، أمر صريح بالملاطفة والمداعبة والملاعبة.. وكل ما يقدم لك، كل ما تراه يصلح ليقربك لزوجتك .. كل ما يصلح أن يقرب الزوجة لزوجها، فالأمر ليس للرجل دون المرأة، فكل منهما مطالب أن يقدم لنفسه، فليجتهد كل إنسان أن يقدم نفسه في أبهى صورة .. ألا تريد أن تترك انطباعًا قويًا في نفس زوجتك؟!

إذن فقدَّم لنفسك.

إن هذه المنظومة القرآنية الرائعة ترسم صورة تليق بالإنسان وهو يمارس علاقته الجنسية مع زوجته .. إنه يتعهده ويرعاه .. إنه يحتويه كاللباس .. إنه يفضي إليه، إنه يباشر باللمسة والهمسة والقبلة .. كل زوجة وزوج له خصوصيته في حدوث ذلك، إنها المداعبة والملاطفة التي تليق بالزوجين.

آسف ..!

نُشرت تحقيقات صحفية أن بعض الرجال يسمون زوجاتهم في هواتفهم الجوالة بأسماء: (نشبة – ورطة – أم ٤٤- غلطة عمري) بينما يسمي آخرون زوجاتهم بأسماء: (الأهل – الغالية - شريكة العمر- القمر). فسبحان من قسم الأخلاق بين الأزواج كما قسم الأرزاق، وكان النبي ﷺ يلاطف زوجته عائشة - رضي الله عنها – ويقول: يا عائش وقوله ﷺ: " إِنِّي أُحَرِّجُ عَلَيْكُمْ حَقَّ الضَّعِيفَيْنِ الْيَتِيمِ وَالْمَرْأَةِ " إلى غير ذلك من الأحاديث. فهل التسميات تتوافق مع العشرة بالمعروف؟

أم تتوافق مع عشرة الرسول ﷺ لزوجاته ووصيته بالنساء وهو القدوة ﷺ ؟

تأمَّلوا هذه القصة في حسن المعاشرة: كان الخليفة أبو العباس يومًا مشرفًا على صحن داره ومعه امرأته يتحادثان فعبثت بخاتمها، فسقط من يدها إلى صحن الدار، فألقى أبو العباس أيضًا خاتمه! فقالت: يا أمير المؤمنين، ما دعاك إلى هذا؟ قال: خشيت أن يستوحش خاتمك فآنسته بخاتمي غيرة عليه من انفراده! فبكت فرحًا.

صفة الغسل من الجنابة

سئل الشيخ ابن عثيمين - رحمه الله - عن صفة الغسل: فأجاب:

صفة الغسل على وجهين:

- الوجه الأول: صفة واجبة، وهي أن يعم بدنه كله بالماء، ومن ذلك المضمضة والاستنشاق، فإذا عمم بدنه على أي وجه كان، فقد ارتفع عنه الحدث الأكبر وتمت طهارته، لقول الله تعالى: (وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا) المائدة/٦.

- الوجه الثاني: صفة كاملة، وهي أن يغتسل كما اغتسل النبي ﷺ، فإذا أراد أن يغتسل من الجنابة فإنه يغسل كفَّيه، ثم يغسل فرجه وما تلوث من الجنابة، ثم يتوضأ وضوءًا كاملًا، ثم يغسل رأسه بالماء ثلاثًا، ثم يغسل بقية بدنه.

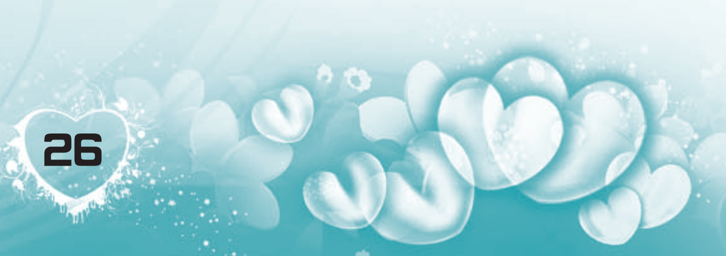
هذه صفة الغسل الكامل. "انتهى" فتاوى أركان الإسلام" (ص٢٤٨).

ليكن بينكما رسول

القُبلة ترسم لنا لوحة الرضا بألوان التسامح والتآلف، وتعمّق مشاعر الأبوّة والبنوّة ، وتعكس في النفس أشعة الأمل والارتياح، فتذيب جليد الرتابة والملل ، وتطفئ نيران الغضب، وتخفف أوجاع القلوب وأمراض الوحدة وآلام الغربة.

وعندما نتابع سيرة النبيّ ﷺ ندرك أنه ما ترك أمرًا إلا وبيّن أهميّته، فهو القدوة للأسرة السعيدة، والمعلّم الذي يترجم الواقع إلى قول وعمل. وقد كان ﷺ يقبل نساءه، وعن عائشة - رضي الله عنها - قالت: "كان رسول الله ليقبل بعْض أزواجه وهو صائم "، وكان ﷺ يدعو الرجال إلى تقبيل نسائهم، وله حديث عظيم في ذلك، قال: "لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة، وليكن بينهما رسول قيل: وما الرسول يا رسول الله ؟ قال: القبلة والكلام".

وقد جاء في بعض الدراسات أن ما لا يقل عن ٥٦٪من الأزواج يعيشون بلا قبلة ويشبعون جنسيًا بلا قبلة، أما المرأة فتكون تعيسة محبطة.



الضوء الأحمر الخاص

هناك ضوء أحمر خاص يختلف عن الضوء المستمد من الإنارة أو الشمعة ؛ لأنه يمس ويحرك مشاعر الزوجين، ويؤثر خصوصًا في الزوجة أكثر ؛ لأنها تميل إلى كثرة الكلام وتحب سماع الجميل منه، وليس لديها مانع من أن يكرر ما قيل لها مرات ومرات، أو أن تستمع إلى الرواية نفسها أكثر من مرة.

ولهذا فإن المشكلة التي يقع فيها كثير من الأزواج أنهم لا يتحدثون مع زوجاتهم في غرفة النوم أو في أثناء المعاشرة الزوجية، وهذا يرجع إلى طبيعة الرجل، وتركيزه على موضوع معين واستصعاب أن ينشغل بموضوعين بالوقت نفسه، ولكن لابد أن يحاول ويجرب، فقد ينجح كثير من الرجال في ذلك، والسؤال الآن: ما الكلمات التي تحب الزوجة أن تسمعها وتزيد فاعليتها وحبها لزوجها وأُنسها به؟

ابتعد عن المجادلة

إن المجادلة أمر لا يمكن الهروب منه عبر الحياة الزوجية بين الشريكين أو حتى ضمن العائلة مع الأطفال، وهي جيدة إذا كان هنالك جو من التفاهم والحوار بين أفراد الأسرة، ولكنها هدامة إذا كان هنالك تصلب بالآراء وحالة عناد من بعض الأطراف !

ننصح بأن يحاول الطرف الأكثر تعقلًا أن يستوعب الطرف الآخر، ويعطيه الأسباب التي تساعد على تغيير رأيه، وفي حال عدم النجاح حاول تأجيل مناقشة الموضوع لوقت آخر.

زوجتي عنيدة ..

تسلط الزوج وعدم استشارته للزوجة في أمور المعيشة وتحقير رأيها أحيانًا والاستهزاء به..

يدفع الزوجة في طريق العناد. فهناك بعض الأزواج لديهم أفكار خاطئة عن خيبة وفساد رأي المرأة وأن مشورتها تجلب خراب البيوت! وهذه الأفكار فوق أنها حمقاء فهي بعيدة عن هدي الإسلام الحنيف، وتكفينا هنا الإشارة إلى مشورة امرأة مسلمة كانت سببًا في نجاة المسلمين جميعًا.



نصائح للأزواج

- تذكر دائمًا أن الحياة الزوجية ليست لعبة كرة قدم لا بد أن يكون فيها غالب ومغلوب.
- ضع في اعتبارك أن لزوجتك شخصيتها المستقلة التي يجب أن تتكامل مع شخصيتك، لا أن تذوب فيها.
- كن موضوعيًا وصادقًا في التعريف بقدراتك المالية وأوضاعك الوظيفية وحياتك الاجتماعية.
- لا تصدر خلافاتك الزوجية العابرة إلى أسرتك أو أسرة زوجتك، فذلك من شأنه

أن يوسع رقعة الخلاف.

- اكتشف اهتمامات زوجتك وحاول أن تشاركها ذلك الاهتمام.
- حاول أن تغير أجواء المنزل في إجازة نهاية الأسبوع بالخروج إلى النزهة أو زيارة بعض الأقارب.
- اضبط انفعالك في مواجهة الأخطاء، وحاول أن تناقش الأمر بشيء من الهدوء والتسامح.
- احرص على إقامة علاقة إيجابية مع أسرة زوجتك، فهذا من شأنه أن يدعم علاقتك بزوجتك.

أشرك زوجتك في اتخاذ القرارات الخاصة بالأسرة وعوّدها على المشاركة في المسؤولية.

الضحك

كن سهلًا لينًا معك أهلك واجعل جو البيت مليئًا بروح الفكاهة والضحك يروى أن الرسول ﷺ كان يضحك ويفرح من الأفعال التي تقوم بها بعض أزواجه أمامه مزاحًا، وتروي السيدة عائشة - رضي الله عنها - فتقول: "أتيت بخزيرة طبختها، فقلت لسودة والنبي ﷺ بيني وبينها، كلي، فأبت، فقلت: لتأكلي أو لألطخن وجهك، فأبت فوضعت يدي فيها فلطختها وطليت وجهها فضحك النبي ﷺ فمرَّ عمر فقال: يا عبد الله.. يا عبد الله، فظن النبي ﷺ أنه سيدخل، فقال: قوما فاغسلا وجهيكما، تقول عائشة: فما زلت أهاب عمر لهيبة رسول الله ﷺ.

ويقول ﷺ : "ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه"

فتوى

سمعنا الحديث أن الرجل إذا دعا زوجته للفراش فامتنعت لعنتها الملائكة حتى تصبح، والسؤال هو: ماذا لو دعت المرأة زوجها للفراش فامتنع؟

الجواب: لا يجوز للرجل أن يهجر امرأته إضرارًا بها إلا إذا ظهر منها النشوز والعصيان، ولكن لا يأثم إذا ترك الاضطجاع معها غير مُضارٍّ بها ؛ لأن الحاجة له وترجع إلى شهوته ولا يملك إثارة الشهوة، فإن هجرها فهو آثم بذلك ؛ لأنه لا ضرر ولا ضرار. والله أعلم. (الشيخ ابن جبرين رحمه الله).

هل يجوز أن يجامع الرجل زوجته وهي في مرحلة متقدمة من الحمل ؟

الجواب: الحمد لله، يجوز للإنسان أن يُجامع زوجته الحامل متى شاء إلا إذا كان ذلك يضرّها، فإنه يحرم عليه أن يفعل ما يضر بها، وإن كان لا يضرها ولكن يشق عليها فإن الأولى عدم مجامعتها ؛ لأن اجتناب ما يشق عليها من حسن العشرة، وقد قال تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾، ولكن المحرّم أن يجامع الرجل زوجته وهي حائض، أو يجامعها في دبرها، أو يجامعها وهي نفساء، فإن ذلك محرم ولا يجوز، وعلى المرء أن يتجنّب ذلك إلى ما أباحه الله. وإذا كانت حائضًا فله أن يستمتع بها فيما دون الفرج والدبر، لقول النبي ﷺ: "اصنعوا كل شيء إلا النكاح". رواه مسلم، فتوى الشيخ ابن عثيمين. (فتاوى العلماء في عشرة النساء ص/ ٥٥)

إتيان المرأة في الموضع الطبيعي

وهو الفرج، ويجوز له أن يأتيها من أي جهة إذا كان في الفرج، قال تعالى: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾.

وعن جابر – رضي الله عنه – قال: كانت اليهود تقول: إذا أتى الرجل امرأته من دبرها في قبلها كان الولد أحول! فنزلت: "نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم" فقال رسول الله ﷺ : "مقبلة ومدبرة إذا كان ذلك في الفرج".

أما إتيان المرأة في الدبر فهو محرَّم لا يجوز، ومخالف للفطرة التي فطر الله الناس عليها، قال النبي ﷺ: "من أتى حائضًا أو امرأة في دبرها أو كاهنًا فصدقه بما يقول، فقد كفر بما أنزل على محمد".

خلافات في بيت النبوة

حدث خلاف بين النبي ﷺ وعائشة – رضي الله عنها – فقال لها: من ترضين بيني وبينك ؟ أترضين بعمر؟ قالت: لا أرضى عمرَ قط، عمر غليظ. قال: أترضين بأبيك بيني وبينك؟ قالت: نعم، فبعث رسول الله رسولًا إلى أبي بكر، فلما جاء قال الرسول: تتكلمين أم أتكلم؟ قالت: تكلم ولا تقل إلا حقًا، فرفع أبو بكر يده فلطم أنفها، فولت عائشة هاربة منه واحتمت بظهر النبي ﷺ، حتى قال له رسول الله: أقسمت عليك لما خرجت فإننا لم ندعك

لهذا. فلما خرج قامت عائشة فقال لها الرسول: ادنِ مني، فأبت، فتبسَّم وقال: لقد كنت من قبل شديدة اللزوق (اللصوق) بظهري - إيماءً إلى احتمائها بظهره خوفًا من ضرب أبيها لها ، ولما عاد أبو بكر ووجدهما يضحكان قال: أشركاني في سلامكما، كما أشركتماني في حربكما". برغم المكانة العظيمة والمنزلة الرفيعة التي يتمتع بها الرسول الكريم فإن الرقة التي كان يتعامل بها مع زوجاته تفوق الوصف.

وعاشروهن بالمعروف

أي طيبوا أقوالكم لهن، وحسّنوا أفعالكم وهيأتكم بحسب قدرتكم كما تحب ذلك منها فافعل أنت بها مثله كما قال تعالى: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ قال رسول الله ﷺ: "خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي". وكان من أخلاقه ﷺ أنه جميل العشرة، دائم البشر، يداعب أهله، ويتلطَّف بهم، ويوسعهم نفقة ويضاحك نساءه ؛ حتى إنه كان يسابق عائشة أم المؤمنين - رضي الله عنها - يتودد إليها بذلك.

قالت: سابقني رسول الله - عليه الصلاة والسلام - فسبقته وذلك قبل أن أحمل اللحم، ثم سابقته بعد ما حملت اللحم فسبقني فقال: هذه بتلك.

ويجتمع نساؤه كل ليلة في بيت التي يبيت عندها رسول الله ﷺ فيأكل معهن العشاء في بعض الأحيان ثم تنصرف كل واحدة إلى منزلها، وكان ينام مع المرأة من نسائه في شعار واحد يضع عن كتفيه الرداء وينام بالإزار، وكان إذا صلَّى العشاء يدخل منزله يسمر مع أهله قليلًا قبل أن ينام يؤانسهم بذلك .

خواطر متزوج

- لا تكن حاطبًا في غير حبلك، وموقدا نارًا ضوؤها لغيرك.

- وجدت المودة منقطعة، ما كانت الحشمة منبسطة، وليس يزيل سلطان الحشمة إلا المؤانسة، ولا تقع المؤانسة إلا بالبر والملاطفة.

- ليس عارًا على الإنسان أن يسقط أمام الألم، ولكن أن ينهار أمام اللذة.الحد الفاصل بين سعادة الزوج وشقائه هو أن تكون زوجته عونًا على المصائب أو عونًا للمصائب عليه. الجمال الذي لا فضيلة معه كالزهر الذي لا رائحة فيه.

- الشهوة الآثمة حلاوة ساعة ثم مرارة العمر، والشهوة المباحة حلاوة ساعة ثم فناء العمر، والصبر المشروع مرارة ساعة ثم حلاوة الأبد.

- أعظم نجاح في الحياة أن تنجح في التوفيق بين رغباتك وبين رغبات زوجتك.

- ليس السقوط دائمًا يعني الفشل ، والدليل على ذلك سقوط المطر.

- قد أكون بطيئًا في سيري ، لكن المهم ألا أعود إلى الوراء.

- إن من الكلام ما هو أشد من الحجر ، وأنفذ من وخز الإبر.

الاستهزاء وجرح المشاعر

الاستهزاء والسخرية سواء للمظاهر الجسمية أو الاجتماعية تولد الكراهية؛ لأنها تقلل من شأن الطرف الآخر المصاب خاصة.

وإن المرأة تهتم بالمشاعر ، فإذا كانت المشاعر التي تحصل عليها من زوجها مشاعر تولد الكراهية والبغض والإحباط كالاستهزاء ؛ فإن ذلك بالتالي يستتبع أن لا يكون هناك احترام ولا حب ولا ميل، بل دائمًا نفور وكراهية أو مشادات ونزاعات والأمر كذلك إذا صدر من الزوجة لزوجها.

فيجب أن يكون دور الزوجين هو المحافظة على المشاعر الجميلة بينهما، وحفظ الكرامة لكل واحد منهما سواء معه أو أمام الآخرين ، فمثلًا لا يَعِبْ أحدهما سلوك الآخر أو مظهره الجسمي أو تصرفًا له قد يكون بدر منه عفويًا أمام الآخرين!

طيِّب خاطرها

امسح دموع زوجتك بكلمة رقيقة، وكن قريبًا منها في أوقات محنتها.

اجعل من كلماتك ماءً باردًا يطفئ نار ثورتها وحزنها، وكن لها كما كان النبي ﷺ لزوجته صفية - رضي الله عنها-: بلغ السيدة صفية - رضي الله عنها - أن السيدة حفصة بنت عمر بن الخطاب - رضي الله عنهما- قالت عنها: إنها بنت يهودي فبكت. فدخل عليها النبي ﷺ وهي تبكي، فقال: "ما يُبْكِيك"؟

فقالت: قالت حفصة: إني بنت يهودي.

فقال النبي ﷺ يواسيها ويطيِّب خاطرها ويذهب عنها الحزن: "إنك لابنة نبي وإن عمك لنبي، وإنك لتحت نبي ففيمَ تفخر عليك؟". ثم قال لحفصة يؤنبها: "اتقي الله يا حفصة".

المدح في العلاقة الزوجية

إن المدح في العلاقة الزوجية يعطي معنى جديدًا للحياة، ورائحة زكية للعلاقة الزوجية، وأما من حرم المدح والثناء فقد حرم الخير، وحرم أن يتذوَّق معنى الحياة.

والذين ينشؤون في بيئة تفتقر إلى العلاقات الإنسانية يجدون صعوبة في التعبير عن شكرهم للآخرين.وهذا ما تعيشه أكثر البيوت، فلذلك نرجو أن يربي الوالدان أبناءهما منذ الصغر على المدح والثناء في الوقت المناسب والمكان المناسب، وأن يبدأ الزوجان حياتهما بتذوق لذة المدح في حياتهما الزوجية، فقد مدح الحبيب محمد عليه الصلاة والسلام زوجاته، ومنهن زوجته السيدة عائشة - رضي الله عنها- عندما قال: " فَضْلُ عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ".

الرجل

في أوقات المعاشرة الزوجية وإن شق على الزوج التعبير بعبارات عاطفية، فإن بإمكانه استبدال تلك الصيغ بصيغ أخرى ربما تكون أكثر سهولة للرجل من جمل الحب والغرام، ألا وهي جمل التعبير الرقيق أو المؤدب، مثل: (أنت جميلة، أنت رائعة، أنت تحركين مشاعري...إلخ) فالمرأة ليست قضيتها فقط أنها تريد أن تسمع كلام وقصائد وأشعاراً، وإنما كل القضية لديها أنها تريد أن تشعر بأنها تشكل قيمة عاطفية في حياة زوجها، وأنها تحتل مكانة في قلبه وأحاسيسه. والجمل التي ذكرت فيها من التعبير عن احتياجاتها تلك تفي بشيء كبير من الغرض، فالزوجة لا تحب أن تشعر بأنها أداة يستمتع بها الزوج فحسب، وإنما أن تكون ملكة أيضًا.

المداعبة

لا تمثل المداعبة بعد العلاقة الحميمية فقط مساحة لاستكمال متعة المرأة، بل تكون بابًا لمتعة صافية ليس فيها توقع أداء جنسي معين من الرجل بل تلذذ بدون توقعات أو انتظار للحظة بعينها، ولا مانع أن يكون هذا التلذذ والتمتع الرقيق الذي يبث فيه كل طرف لشريكه مشاعره ويعبر له عن مكنون نفسه وخلاصة حبه بابًا لمتعة جديدة بمعاودة للقاء ثانٍ، والتوجيه النبوي فيه للرجل أن يتوضأ تنشيطًا للعودة، وبذلك تكون المداعبة بعد المعاشرة الأولى مساحة راحة وتأهب لمرة ثانية قد يشتاق لها أحدهما أو كلاهما.

والمداعبة قد تأخذ أي صورة يحبها ويتفق عليها الزوجان وتحقق لهما المتعة والسعادة،

ولا تقتصر على الفراش، بل قد تكون في الاغتسال معًا، أو غيره من أشكال التلطف والمداعبة التي يحبها الزوجان، وهي من أسرارهما ولهما أن يبدعا فيها كما يحبان ما دامت تحقق لهما الإحصان والسكن، وقد تفضي أو لا تفضي إلى معاشرة تالية.

لا تهجر إلا في البيت

إذا اشتعلت بك نار الغضب من زوجتك وأردت هجرها فاجعل ذلك في البيت كما قال ﷺ ، عَنْ حَكِيم بْنِ مُعَاوِيَةَ الْقُشَيْرِيِّ قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا حَقُّ زَوْجَةِ أَحَدِنَا عَلَيْهِ ؟ قَالَ: "أَنْ تُطْعِمَهَا إِذَا طَعِمْتُ، وَتَكْسُوَهَا إِذَا اكْتَسَيْتُ، وَلَا تَضْرِبْ الْوَجْهَ، وَلَا تُقَبِّحْ، وَلَا تَهْجُرْ إِلَّا فِي الْبَيْتِ".

قاعدة السعادة

إنَّ أمثل قاعدة للسعادة والراحة أن نفهم جيدًا قول الحبيب صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم: "كُلُّ بَنِي آدَمَ خَطَّاءٌ، وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ". وقول أبي ذر لزوجه: إذا رأيتني غَضِبْتُ فَرَضِينِي، وإذا رأيتك غَضْبَى فإني رَضَّيْتُكِ وإلا لم نصطحب.

وقول الشاعر:

وعين الرضا عن كل عيب كليلـة   ولكن عين السخط تبدي المساويا

نصائح للسعادة الزوجية

- عند العودة للمنزل حاول أن تجدها قبل أي شي وتضمها.
- تمرن على الإنصات وطرح الأسئلة وليس تقديم الحلول.
- أحضر لها زهورًا كمفاجأة وخصوصًا بالمناسبات الخاصة.
- امتدح مظهرها! لا تعلم كم يهمها أن تعرف رأيك بها وبجمالها.
- عندما تتأخر اتصل بها وأخبرها.
- قل لها: (أنا أحبك)على الأقل مرتين باليوم.
- قم بالفرار معها إلى خلوة رومانسية هادئة (احجز بفندق مثلًا).
- لا تكن أنانيًا لحظة العلاقة الحميمية واجعلها تشعر بحبك وعطائك.

مادّة القلوب الحب

الحب مادة حياة القلوب، وضرورة من ضرورات المعاشرة الزوجية، وعندما يقوم في كنف المودّة تتساقط بقيامه قشور الزلات والعثرات.. وأوراق العيوب والأخطاء.. ويجعل من البيوت سكنًا وأمنًا.. ومن اللقاء راحة وطمأنينة.

كثير من الأزواج المتمسّكين بدينهم غير سعداء ؛ لأنهم لم يبلوروا حياتهم على تآلف القلوب.. وتوادّ العواطف.. وتماسك المشاعر .. ففرّطوا في التزامهم ولم يعلموا أنّ من

الالتزام الحب النقيّ بين الأزواج، ولهم في رسول الله ﷺ أسوة حسنة. فقد كان يحب زوجته عائشة - رضي الله عنها -، وكان يحبّ مداعبتها وملاطفتها.

لاءات التي تحقق السعادة الزوجية

- لا تفترض أنها تتصرف كما تتصرف أنت ؛ لأنها تختلف عنك.
- لا تهملها وامنحها الحب والعطف والأمان ؛ لأنها بطبيعتها تحتاج إليك.
- لا تستهن بشكواها، فهي تبحث حتى عن مجرد التأييد العاطفي والمعنوي.
- لا تبخل عليها بالهدايا والخروج من حينٍ لآخر، فهي لا تحب الزوج البخيل.
- لا تتذمر من زيارة أهلها ؛ لأنك بذلك تفقد حبها، فالمرأة أكثر ارتباطًا بأهلها.
- لا تغفل عن إبراز غيرتك عليها من حينٍ لآخر، فهذا يرضي أنوثتها.
- لا تنس ملاطفتها ومداعبتها في الفراش وإشباع أنوثتها.
- لا تظهر عيوبها بشكلٍ صريح، فهي لا تحب النقد.
- لا تنصرف عنها ؛ لأن المرأة تحب من يستمع لها.
- لا تستهزئ بها أو بمشاعرها ؛ لأنها كائن رقيق لا يتحمل التجريح.
- لا تنس ما تطلبه منك، فهذا يولد إحساسًا لديها بأنها لا قيمة لها، وتذكر حديث الرسول ﷺ : " خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لأَهْلِي ".

- التطيب في كل حال: عن عائشة - رضي الله عنها- قالت: كأني أنظر إلى وبيص المسك في مفرق رسول الله ﷺ وهو محرم. رواه مسلم.

- يرضى لها بالهدايا: عن عائشة - رضي الله عنها- قالت: إن الناس كانوا يتحرون بهداياهم يوم عائشة يبتغون بذلك مرضاة رسول الله ﷺ . رواه مسلم.

- يعرف مشاعرها: قال رسول الله ﷺ: "إني لأعلم إذا كنت عني راضية، وإذا كنت علي غضبي". قلت: من أين تعلم ذاك يا رسول الله ؟ قال: " إذا كنت عني راضية قلت: لا وربّ محمد. وإذا كنت علي غضبى قلت: لا وربّ إبراهيم". رواه مسلم

القُبْلة

إن القبلة ضرورة ملحة في كل لقاء بين الزوجين، فالحياة الزوجية يجب ألا تخلو من العواطف. والعلاقة الزوجية لابد أن يسبقها الكثير من المقدمات، والقبلة هي أهم هذه المقدمات، ولا يخفى عن الأذهان نفور الكثير من الزوجات من العلاقة الزوجية بسبب جمودها وخلوها من القبلات، فغاب عنهن الحمل والإنجاب لفترة طويلة.

والمداعبات التي تتم قبل المعاشرة الزوجية لها أهمية خاصة لا تخفى على لبيب، فهناك بعض الغدد التناسلية الظاهرة التي تفرز سائلًا مخاطيًا لزجًا يساعد على إتمام اللقاء الجنسي بلا ألم بترطيب مهبل الزوجة. ويقول عليه الصلاة والسلام: "لا يقعن أحدكم على فراشه كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول" قيل: وما الرسول يا رسول الله؟ قال: "القبلة والكلام". رواه الديلمي في مسند الفردوس.

إني أحتملها لحقوق لها عليّ

روي أن رجلًا جاء إلى عمر بن الخطاب - رضي الله تعالى عنه وأرضاه - ؛ ليشكو سوء خلق زوجته، فوقف على بابه ينتظر خروجه. فسمع هذا الرجل امرأة عمر تستطيل عليه بلسانها وتخاصمه وعمر ساكت لا يرد عليها. فانصرف الرجل راجعًا وقال: إن كان هذا حال عمر مع شدته وصلابته وهو أمير المؤمنين فكيف حالي؟!

وخرج عمر فرآه موليًا عن بابه فناداه وقال: ما حاجتك أيها الرجل؟ فقال: يا أمير المؤمنين جئت أشكو إليك سوء خلق امرأتي واستطالتها عليّ ، فسمعت زوجتك كذلك فرجعت وقلت:إذا كان هذا حال أمير المؤمنين مع زوجته فكيف حالي؟ قال عمر: يا أخي، إني أحتملها لحقوق لها عليّ إنها لطباخة لطعامي، خبازة لخبزي، غسالة لثيابي، مرضعة لولدي وليس ذلك كله بواجب عليها ويسكن قلبي بها عن الحرام فأنا أحتملها لذلك، فقال الرجل: يا أمير المؤمنين وكذلك زوجتي. قال عمر: فاحتملها يا أخي فإنما هي مدة يسيرة "فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئًا ويجعل الله فيه خيرا كثيرًا".

الكهرباء سوف تنقطع

قال الزوج بغلظة: سوف أذهب للعشاء مع أصدقائي هل تريدين شيئًا؟ قالت الزوجة: حسنًا ولكن لا تتأخر ؛ لأن الكهرباء سوف تنقطع. استدار نحوها في تعجب وقال: من قال

لك إنها سوف تنقطع؟ أجابته بقولها: أنا أقول لك ذلك.. بمجرد خروجك من البيت يظلم كل شيء، وبمجرد دخولك البيت يضيء كل شيء.. حينها تبسَّم، وذهب وكله شوق للعودة إلى البيت!.

من فضلك

إياك أن يكون طموحك في زوجتك مقصورًا على أن تكون ربة منزل ناجحة فقط، تجيد الغسيل والكي والطبخ والتنظيف.

واعلم أن نجاح الزوجة في أداء دورها المجتمعي إلى جانب دورها الأسري مرهون بتأييدك ومساندتك...، وكما يقال: وراء كل رجل عظيم امرأة، أقول: أن وراء كل امرأة عظيمة رجل يدفعها ويؤيدها ويحثها على النجاح..

ولا تجعلها تشعر بأنها شخص ثانوي، وأن الأولاد هم أهم شيء في حياتك، وأن طلباتهم لا تردّ ولا تهمل، مما يضطرها أحيانًا إن أرادت شيئًا إلى أن تتوسط لدى أولادها ليكونوا رسولها إليك ؛ لأن هذا يطعن كبرياءها في الصميم، بل أشعرها بعظيم قدرها وأهميتها، فهي أولًا وأخيرًا زوجتك وأم أولادك، وسعادتك مرهونة بسعادتها وسعادتهم...

لا تدمِّر حياتك الزوجية!!

أقول لكل زوج: أنت تدمر حياتك الزوجية حين تؤثر أصدقاءك على زوجتك وأولادك.

وحين تنفق بسخاء على نفسك ومتعك وهواياتك، وتبخل على بيتك وأهلك.

وحين تبش في وجوه من هم خارج بيتك، وتعبس في وجوه من هم داخله.

أنت تدمر حياتك الزوجية حين تصرخ في وجه زوجتك، وتقذفها بشتائم مقذعة تحفظها ولا تنساها أبدًا.

وأنت تدمر حياتك الزوجية حين تمد يدك على زوجتك ضاربًا لها دون أن تبدأ بالموعظة والهجر.

وأنت تدمر حياتك الزوجية حين تتعامل مع زوجتك محاولًا تغيير طبيعتها التي خلقها الله تعالى عليها. قال رسول الله ﷺ: "خيركم خيركم لأهله"؛ فهل أنت من خيار الناس؟

الرحمة والمودة

عن عائشة – رضي الله عنها - قالت: كان يوم عيد يلعب الصبيان بالدوق والحراب، فلما سألت النبي ﷺ فقال: "تشتهين تنظرين؟" فقلت: نعم. فأقامني وراءه خدّي على خده وهو يقول: "دونكم يا بني أرفدة"، حتى إذا مللت قال: "حسبك؟!" قلت: نعم. قال: "فاذهبي". رواه البخاري ومسلم

إنه موقف نبوي كريم يتجلى فيه أسمى درجات الرحمة والألفة بين الزوجين، قال ﷺ يسأل زوجته عائشة رضي الله عنها: "هل ترغبين بالمشاهدة ؟" كأنه أحس بشوقها فاستجاب لها، ثم سألها مرة أخرى: "هل مللت" ؟ فلم يستعجلها، قالت: نعم. فتأمل أخي الزوج هذا الموقف الرائع في بيت النبوة ، فلو كل زوج أخذ هذا الموقف بعين الاعتبار وطبَّقه على نواحي حياته الأسرية ، لعاش هو وزوجته في سعادة وسرور.

ما رأيك؟

تزوج أحدهم زوجة أخرى تصغر زوجته الأولى... وكانتا تعيشان معًا في بيت واحد، فصادف أن جلستا مع زوجهما حول النار...

فمرت خنفساء فالتقطها الرجل بالملقط وأعطاها للصغرى (الزوجة الجديدة) طالبًا منها أن ترميها خارج المكان. فما كان من الزوجة الأولى إلا أن وجهت اللوم لزوجها صائحة به قائلة: (إيه .. تعرف من تعطيها!) فرد زوجها عليها على الفور: يا للعجب .. وهل أعطيتها خاتمًا من الألماس؟!

وصفة علاجية للمشاكل الزوجية

- تذكر دائمًا محاسن زوجتك ولا تنبش في عيوبها لقوله تعالى: "ولأمة مؤمنة خير من مشركة ولو أعجبتكم". وقول الرسول ﷺ : "لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقًا

رضي منها آخر، أو قال غيره.

- لا تقل لها: أنت السبب في كل شيء؛ إذا ما أتت الأمور على خلاف ما تهوى؛ فتكره العيش معك.

- عدم التجاوز في العقاب، وأن يكون بقدر ما يستحق، وتذكر قدرة الله عليك؛ لقوله تعالى: "وعاشروهن بالمعروف". واعلم أن رسول الله ﷺ ما ضرب شيئًا؛ إلا أن يجاهد في سبيل الله، ولا ضرب خادمًا ولا امرأة.أخرجه مسلم في صحيحه.

- عدم التأخر في العودة إلى المنزل، وعدم المبيت خارجه من غير حاجة من عمل أو سفر طويل قد يسبب الضرر.

الابتسامة

لا تجعل الابتسامة تفارق محياك، فالابتسامة تمحو قصورك، وتسدد نقص أخلاقك.

قالت أعرابية واصفة زوجها: والله لقد كان ضحوكًا إذا ولج، سكيتًا إذا خرج، آكلًا ما وجد، غير سائل عما فقد!.

فهل تعجز أن تظهر وجهك بشوشًا فيبدو مرحًا فرحًا لا عابسًا مكفهرا؟

أتراك تغنم بالتبرم درهما أم أنت تخسر بالبشاشة مغنما؟!

وتذكر قول الرسول ﷺ "تبسمك في وجه أخيك صدقة".

كلامك

يحسن تعطير الكلام بعبارات الثناء ، فمن قدَّم إليك معروفًا فكافئه، وحاول أن تضع في قاموس الكلمات المنزلية: (شكرا لك، طعام لذيذ، اختيارك رائع، تصرفك جيد، ذوقك رفيع).

قالت لزوجها: ذوقك رفيع. قال زوجها مباشرة: ولذلك اخترتك زوجة لي!

الكلمة القاسية والحانية مترجمهما واحد وأثرهما على قلب المستمع سلبيًا وإيجابيًا فاختر ما شئت.

الكلمات مفارغ القلوب، وألفاظك عنوان أخلاقك، ودومًا ابحث عن أفضل عبارة وأزكى كلمة تبلغ بها مرادك. قال تعالى: ﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾. وقال ﷺ : "والكلمة الطيبة صدقة".

حركات تحبها المرأة قد لا يفطن لها الرجال

- مسك اليدين بمناسبة أو بدون مناسبة.
- رفع الذقن بطرف الأصبع لتنظر إلى وجهه وعينيه عند الكلام.
- أن يبعد لها خصلات شعرها التي وقعت على وجهها.
- تخليل أصابع يده في أصابع يدها في السيارة أو في أي مكان.
- مداعبة شعرها قبل النوم.
- لمس ملامح وجهها بطرف يده.

- تمرير أصابعه بين شفتيها.
- وضع يديها على نبضات قلبه.
- ضمها من حين لآخر.
- مسح دموعها بأطراف أصابعه.

لأنها تحبك

كثرة الكلام داء عند الزوجات، والإنصات هو الدواء لدى الرجال!

فيا أخي الكريم اجعلها تتكلم وتفيض من قلبها ما فيها من هموم كانت موجودة ؛ لأن ذلك يجعلها تحس بالراحة.

ولتعلم يا أخي الكريم أن المرأة لا تتحدث كثيرًا إلا مع من تحب!! فبشراك فإنها تحبك.

لكي تشعر بالسعادة الزوجية !

لكي تشعر بالسعادة الزوجية عليك أن تعرف ما ينتظرك من أجر وثواب على إحسانك لزوجتك ورفقك بها، ومحبتك لها؛ بل إن النبي ﷺ جعل أجرًا في اللقاء بين الزوجين، فعن أبي ذر رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "وفي بضع أحدكم صدقة" قالوا: يا رسول الله! أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: "أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه وزر؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر".

لا تتضايق

يحس الزوج بجرح كبير حينما تناقشه زوجته وكأنها تحاسبه(أنت دائمًا لا تتحدث معي).

ما لا يعرفه الرجل أنه في الوقت الذي يحاول فيه أن يتحدث فيه عما يراه بالتحديد ، فإن المرأة تجهل أسلوبه وتميل للتعميم، هي لا تقصد ما تقول..لكنها تنظر للأمور بطريقة إجمالية ينقصها التحديد، كما أنها غالبًا لا تفكر فيما تريد أن تقوله إلا بعد أن تبدأ الحديث، بعكس الرجل الذي قد يصمت كثيرا قبل الكلام.. لأنه لا يقول.

انتبه

لا تجعلها تغار من عملك بانشغالك به أكثر من اللازم، ولا تجعله يستأثر بكل وقتك، وخاصة في إجازة الأسبوع، فلا تحرمها منك في وقت الإجازة سواء كان ذلك في البيت أم خارجه، حتى لا تشعر بالملل والسآمة.

همسة

استمع إلى نقد زوجتك بصدر رحب، فقد كان نساء النبي ﷺ يراجعنه في الرأي، فلا يغضب منهن.

فنون زوجية

- إلقاء التحية كلما التقيا، وتنويع هذه التحية لتنقل أجمل المشاعر.
- الصوت المعتدل والمعبِّر.
- الكلمة المنتقاة والمناسبة للحال والمكان والزمان.
- النقد غير المباشر وغير اللاذع والمجدي مما لا يمكن إصلاحه.
- عدم الإكثار من التفاخر والتباهي بالكلام.
- التعبير عن الاستياء دون انفعالٍ، وتقبُّل هذه المشاعر، وفتح مجال للتبرير أو التفسير أمان.
- إجادة الغزل واستمراره من باب (الكلمة الطيبة صدقة).

العصبي

العصبي يتميز بالعصبية الشديدة وسرعة الغضب، وتثار عصبيته وغضبه لأتفه الأشياء، ومن الصعب التعامل معه في فورة غضبه، ورغم ذلك فإنه إنسان واضح وصريح ومباشر، وبالهدوء والعطف يمكن امتصاص غضبه. وتذكر قوله ﷺ: "ليس الشديد بالصرعة، وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".

بعض الأزواج لا ينتبه

بعض الأزواج لا ينتبه إلى أي تغيير في مظهر الزوجة، كقص الشعر أو تغيير تسريحة، وبعضهم إذا لاحظ فرقًا سارع إلى إبداء إعجابه وغبطته بالتغيير الحاصل. وهذا غيضٌ من فيض، يُرشد إلى مراعاة الطرف الآخر وأخذ رأيه ومعرفة ما يفضله.

أما اختلاف الطعام كزيادة ملح أو العزوف عن أكلة معينة، أو إضافة شيء إلى فنجان الشاي كالكريمة أو النعناع، أو حب البهارات أو التأذي منها.. كل هذا يتم بالاتفاق والوفاق.

التقارب بين النفسين

التقارب بين النفسين آيةٌ من آيات الله تكفَّل بها وحقَّقها، ولكن البشر يستثمرون هذا التقارب بتنميته وإبقاء هذا التواصل حيًّا يُرزق، فما معنى أن تتحكم عادةٌ في نفس أحدهما لتكون مثار خلاف بين نفسيهما؟!.

إن التقارب يتمُّ عن طريق كلٍّ منهما، كلُّ واحد يقترب من نظامِ الآخر طوعًا وحبًّا، وقديمًا قالوا: (الصاحب ساحب)، كلٌّ منهما يسحب الآخر إلى ما يراه خيرًا، والآخر ينسحب برضاه.

في مرض الزوجة

- أهتم بها، وأقبّلها وأوفر الجو الصحي لها.
- أقوم بالأعمال التي كانت تعملها بالمنزل.
- أعطيها هدية بعد شفائها.
- أسهر على راحتها.
- أدعو لها بالشفاء.
- أقرأ عليها القرآن وأرقيها بالأذكار المشروعة.
- أوفِّر لها الطعام ولا آمرها بالطبخ.

مع أبنائي وزوجتي

- أربي أبنائي على احترام والدتهم وطاعتها.
- أربيهم على تقبيل رأس أمهم.
- إذا طلب مني الطفل شيئًا .. أقول له: ماذا قالت أمك ؟ حتى لا أعارضها.

- أعاونها في تنظيف الأبناء فهي تغسلهم مثلًا وأنا ألبسهم ملابسهم.
- أتفق معها على أسلوب لتربية الأبناء حتى لا نختلف في ذلك.
- أصحبهم معي خارج المنزل أحيانًا لتستريح والدتهم من إزعاجهم.

عند دخولك وخروجك

إذا خرجت من البيت فودعها بابتسامة واطلب الدعاء، وإذا دخلت فلا تفاجئها حتى تكون متأهبة للقائك، ولئلا تكون على حال لا تحب أن تراها عليها، وخاصة إن كنت قادمًا من السفر.

انظر معها إلى الحياة من منظار واحد، وقد أوصى رسول الله ﷺ بالنساء بقوله: "ارفق بالقوارير". رواه أحمد في مسنده. وقوله: "إنما النساء شقائق الرجال" رواه أحمد في مسنده، وقوله: "استوصوا بالنساء خيرًا" رواه البخاري.

في المرأة قالوا..:

- "المرأة الفاضلة تلهمك، والذكية تثير اهتمامك، والجميلة تجذبك، والرقيقة تفوز بك" ؛ لأن الفاضلة لا تأتي إلا بالخير. ولأن الذكية تنقص أنوثتها. ولأن الجميلة قطعة حلوى. ولأن الرقيقة عملة نادرة !!
- "لو جردنا المرأة من كل شيء لكفاها شرف الأمومة !

- لو بحثنا عن (عرش) تطلبه المرأة لوجدناه الأمومة !
- لو بحثنا عن دور المرأة في المجتمع لوجدناه في الأمومة ! فهل فكرنا ؟!

الرحمة

على الزوجين أن يدركا أن ضمور الرحمة وتدنيها في قلبيهما يأتي نتيجة استغراق النفوس في الترف والملذات والمتع الجسدية، وتنافس المترفين في التفاخر بما يملكون من مظاهر الحياة الدنيا، وهذا يجعل القلوب قاسية لا تشعر بآلام الآخرين، وعدم الشعور بآلام الآخرين والتراحم معهم قد يؤدي إلى تدني مستوى التراحم بين الزوجين.

عالِم أو متعلِّم

إن الجهل صفة ذميمة في أي إنسان، وإن الزوج الجاهل بطرق السعادة وقوانينها لا يمكن أن يقدم السعادة الزوجية لشريكة حياته. قال علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - لكميل بن زياد: " احفظ عني ما أقول لك: الناس ثلاثة: عالم رباني، ومتعلم على سبيل نجاة، وهمج رعاع، أتباع كل ناعق، يميلون مع كل ريح، لم يستضيئوا بنور العلم، ولم يلجؤوا إلى ركن وثيق ".

لا تحتفظ بذكريات الآلام

بعض الرجال يجعلون لأخطاء زوجاتهم وهفواتهن وسوء تصرفاتهن خزانة في صدورهم، ويظلون يجمعون هذه الأخطاء والهنات والكلمات المؤلمة خطأ خطأ وكلمة كلمة، حتى إذا وقع خلاف فتحوا تلك الخزانة وأخرجوا ما بداخلها من ذكريات الآلام مما يزيد حجم المشكلة ويوسع رقعة الخلاف.

ولا يمكن لهؤلاء أن يسعدوا في حياتهم الزوجية طالما أنهم يحتفظون بهذه الذكريات المؤلمة، والواجب عليهم أن يفتحوا تلك الخزانة ويلقوا ما بداخلها ولا يحتفظوا إلا بالذكريات السعيدة، والأيام الجميلة، والليالي الرائعة التي قضوها مع زوجاتهم، فالحر من راعى وداد لحظة!!

ابتغ الأجر من الله

لكي تشعر بالسعادة الزوجية عليك أن تعرف ما ينتظرك من أجر وثواب على إحسانك لزوجتك ورفقك بها، ومحبتك لها.

تخلص من التصورات الخاطئة عن النساء

بعض الرجال يعاملون زوجاتهم من خلال تصورات خاطئة توارثوها عن آبائهم، مثل: اعتقاد بعض منهم أن المرأة لا وفاء لها ولا أمان، أو أنها تأخذ ولا تعطي، أو أنها تتمتع

بقدر كبير من الحقد والكراهية، وتصور مثل هذه الأمور وجعلها مقياسًا للتعامل بين الزوجين كفيل بإفساد الحياة الزوجية وإفشالها.

انتبه ..

الزواج ليس منفعة أو تجارة أو متعة جنسية مستمرة، ولكن مشاركة ومسؤولية مشتركة، وعندما يتحول الزواج لمنفعة أو صفقة يفقد رومانسيته وأهدافه الإنسانية والمودة والرحمة والسكن النفسي.

يجب الحذر من عداوة الأقارب فالأقارب، عقارب لا تخلو قلبهم من الحقد والحسد والغيرة ! وكم من بيوت هدمها سوء الظنون وتناقل الكذب والحسد من الأقارب ! وتدخل الحموات في أمور الزواج يفسد العلاقة.

سرُّ عاطفتك

المشكلة بين الزوجين أن الرجال يتكلمون و يتعاملون مع النساء بلغة و نفسية الرجال، والنساء يتكلمن و يتعاملن مع الرجال بلغة ونفسية النساء. الرجل يحب أن يثبت نفسه بما ينتج، أما المرأة فتحب أن تثبت نفسها باعتمادها على الرجل وبإخراج عاطفتها.

في دراسة أُجْريت على ٥٠٠ امرأة في وظيفة مديرة بنك بأمريكا، سئلن: إذا أردتن اتخاذ قرار في عملكن من تستشرن؟

النتيجة: ٦٤٪ قلن: نستشير أزواجنا!.

المعاشرة الزوجية

الرجاء منكم هدوء الأعصاب وتحمل الكلمات الآتية:

ليس من العيب أن تطلب المرأة المعاشرة من زوجها حين ترغب في ذلك، بل طلب المرأة ذلك من زوجها بين فترة وأخرى هو مما يسعد الزوج ويدخل السرور عليه؛ لأنه يشعر أن المعاشرة ليست خاصة بشخصه بل يشعر أن زوجته وشريكة حياته تريده، فيشعر هو كذلك أنه مطلوب مرغوب فيزداد سعادة لسعادته كما وصف رسول الله بقوله: "خير نسائكم من إذا نظر إليها زوجها سرته".



دراسة علمية

تمّت دراسة علمية على أكثر من ٥٠ امرأة ورجلاً في الكويت: كم تتكلم المرأة في اليوم؟ وكم يتكلم الرجل في اليوم؟ النتيجة" المرأة= ١٨ ألف كلمة، والرجل= ٨ آلاف كلمة.



هرمونات القلق

أثبتت أن الزواج - ولو مع وجود خلافات - يقي الرجال والنساء متاعب الصداع العارض والمزمن، حيث يساعد الشعور النفسي بالعلاقة المستديمة المستقرة على تخفيف حدة توتر

الجسم، وإفراز هرمونات السعادة بكمٍّ أكبر من هرمونات القلق والخوف والحزن..

وأكدت الدراسة أن العلاقات العاطفية غير الشرعية والخيانات الزوجية تشوش العقل وتضعف التفكير وتقلل ساعات النوم والارتياح؛ فضلًا عن الأمراض المهلكة بسبب الاتصال الجنسي المحرَّم.

خطير وغير قابل للنشر

الرجل يستخدم الجانب الأيسر من مخه، أما المرأة فتستخدم الجانب الأيمن من مخها.

- صفات الجانب الأيسر: الأرقام، التحليل، الترتيب، القرارات، التخطيط.
- صفات الجانب الأيمن: العاطفة، الخيال، الأبعاد، الإبداع، التناسق، الألحان، الذوق.

افعلوه مع زوجاتكم وما هو عيب

تفهم الزوج لنفسية زوجه الغالية من أهم الأمور وأشدها حساسية ، فهناك ظروف فسيولوجية تؤثِّر سلبًا على عقليتها ومشاعرها واتزانها فتكون أقرب للمرض منها للعافية.. بح لزوجتك بحبك وخفف عنها فلن ينقص قدرك ولن تهدر رجولتك.

"أحبك يا عائشة" قالها أعظم رجل عرفته البشرية ﷺ بل كان يشرب من ذات الإناء الذي شربت منه، بل ويتتبع مواضع شفتيها الجميلتين وهي حائض.

عصير الرمان

توصّل الباحثون في جامعة بوسطن الأمريكية إلى أن عصير الرمان قد يفيد في إشعال مشاعر الحب وإعادة الحياة العاطفية إلى رونقها، بعد أن تبين أنه يساعد في علاج العجز الجنسي عند الرجال.

فقد أظهرت الدراسة الجديدة التي أجريت على ذكور الأرانب، أن عصير الرمان زاد تدفق الدم إلى أعضائها الذكرية وساعد على انتصابها، كما ثبتت فعاليته في محاربة الجزيئات الضارة المسببة للسرطان والوقاية من أمراض القلب.

هرمون السعادة

دراسة حديثة أصدرتها جامعة لوحاذو السويسرية تتعلق بالفوائد الصحية للزواج.. فقد ثبت أن الزواج يقي الرجال والنساء متاعب الصداع العارض والمزمن، حيث يساعد الشعور النفسي بالعلاقة المستديمة المستقرة على تخفيف حدة توتر الجسم وإفراز هرمونات السعادة بكمٍّ أكبر من هرمونات القلق والخوف والحزن..

وأكدت الدراسة أن الزواج المبكر يساعد الإنسان على التخلص من غالبية أشكال الضغوط النفسية والعصبية، ومن توابع مشكلات العمل والاصطدام بالمجتمع. ويساعد الزواج أيضًا على علاج الأرق وقلة ساعات النوم، وعلى التخلص من السعرات الزائدة أولاً بأول بمعدل لا يقل عن (٢٠٠) سعرة حرارية.

ألَّف الله بين قلبيكما وأدام السعادة بينكما...

"روعة زوج"

كن رائعًا! فإن وجدتها نائمة فضع عليها الغطاء. اتصل بها من العمل لتسلم عليها فقط وأشعرها بذلك.

أرأيت كيف قال النبي ﷺ : "حَتَّى اللُّقْمَةَ تَجْعَلُهَا فِي فِيِّ امْرَأَتِكَ".إن ذلك جزء من الذوق، إذا تعود المرء عليه؛ فإنه لا يحتاج إلى كبير جهد لممارسته. ومن لم يتعود ذلك، فربما إذا سمع هذا الكلام يشعر بالخجل وبالإحراج، ويفضل بقاء الأمور كما هي عليه بدلًا من هذه المحاولة التي ربما يعتبرها مغامرة.

أنت بحاجة إلى أن تدخل عادات وسلوكيات جديدة في حياتك، وإلا سوف تظل تواجه المشكلات.

دلال...!!

النّساء يحببن الدلال ويحببن التصريح بالحب ، فلا تبخل على زوجتك بذلك، فإن بخلت جعلت بينك وبينها حجابًا من الجفوة ونقصًا في المودة.

النّساء يكرهنَ الرجل الشديدَ الحازم ويستخدمن الرجل الضعيف اللين! فاجعل لكل صفة مكانها فإنّه أدعى للحب وأجلب للطمأنينة.

فن العلاقات الزوجية

هل سبق لكَ أن قرأت في فن العلاقات الزوجية ؟ نعم..إن الثقافة في هذه الأمور من مهمات الأمور .. وكما عودتنا على رؤيتك وبيدك الجرائد الرياضية والاقتصادية فنريد أن نرى في يدك كتابًا عن وسائل نجاح الحياة الزوجية.

عصفورتي

اصطاد زوجٌ طائرًا فقال لزوجته: ما أجمل هذا العصفور! فأجابت: إنها عصفورة. فقال الزوج: عصفور.

فقالت الزوجة: عصفورة. وتشبث كل منهما برأيه، واحتدم الجدال، وتحول إلى مناقشة، فمشاجرة لم تهدأ نارها إلا بعد وقت طويل.

وبعد مضي سنة تذكر الزوج هذه الحادثة فقال لزوجته ضاحكًا: أتذكرين العصفور؟ قالت: نعم أذكر.

قال الزوج: لقد فكرت بالطلاق يوم ذاك، ولكنني أشكر الله على النهاية السعيدة، وأعترف لك - يا عزيزتي - أنك كنت على خطأ فهي عصفور! فقالت الزوجة: بل عصفورة. واحتدم القتال من جديد!!

كم هناك من عصفور وعصفورة وراء المشاجرات! حاول ألا تفرض رأيك، وإذا رأيت عدم استعداد الطرف الآخر لقبوله فاسكت ؛ لتوفِّر على نفسك متاعب لا حاجة لك بها.

الحب لا يموت

الزواج لا يقتل الحب، بل لعله يزيده عمقا وأصالة، كل ما في الأمر أن الحب لا يعود بحاجة إلى التعبير عن نفسه ما دام الزواج يشهد بوجوده ويحميه، لكن من الناس من لا يشعر بذاته وبعواطفه فيظل بحاجة إلى أن نقول له: إننا نحبه، و أن نكرر ذلك في كل حين وإلا شعر بالألم والتعاسة، وهذا شأن المرأة والرجل أيضًا.

وفى الحياة المشتركة يجد الحب أشكالا جديدة يعبر بها عن وجوده ويؤكد بها أصالته وعمقه، وبالتالي تصبح عبارات الحب بلا فائدة ولا جدوى، فالأعمال والمواقف فيها الكفاية، بل إنها هي وحدها التي تثبت وجود الحب وتعبر عنه حقًّا.

عاطفة بالمخ

الرجل يحتاج إلى وقت أكثر حتى يجمع عواطفه ثم يخرجها معلومة افتراضية:... العاطفة في الجانب الأيمن من المخ وهو الجانب الذي تستخدمه المرأة أكثر من الرجل. الرجل يعبر عن عواطفه بالعمل، أما المرأة فتعبر عن عاطفتها بالكلام.

حمى الطفش

هناك اعتقاد خاطئ، وهو أن السعادة الزوجية لا تدوم أكثر من سنة أو سنتين، ثم تصبح الحياة الزوجية بعد ذلك حياة روتينية، وبخاصة إذا وجد الأطفال وازدادت المتطلبات. والصحيح أن ذلك وإن كان يشعر به كثير من الناس إلا أنه لا يشكل قاعدة، فهناك نماذج

كثيرة من البشر عاشوا طوال عمرهم في سعادة، ولم تحدث بينهم تلك السأمة التي ينتظرها كثير من الناس، لأنهم عرفوا قواعد السعادة وطبقوها في حياتهم، وواجهوا كل العقبات التي تقف في طريقهم بهدوء وحكمة.

قاموس الحب

بين كل حبيبين قاموس خاص لا يفهمه غيرهما..: حركات، نظرات، نكات، تلميحات. وكثير من المشاكل الزوجية تبدأ عندما يفقد الطرفان تلك اللغة المشتركة في حياتهما اليومية ، لتحل محلها أحاديث العمل والأعباء ، ويعتبر الزوجان قاموسهما القديم شيئًا لم يعد في الإمكان الرجوع إليه. لذلك حاولا إيجاد تلك اللغة بينكما في كل مراحل الحياة.. وبجملة واحدة ،، وأن تكونا قادرين على الابتكار.

تزوجا مرة أخرى

لا تتعجبوا من هذا الكلام؟ نعم؛ تزوجا من جديد؟ أقصد ابتعدا عن بعضكما شيئًا من الوقت .. أسبوعًا يكون بينكما الكلام العادي ولا مساس ؛ حتى تتحرك المحبة الداخلية والشوق الذي دفن مع الأيام، ثم تكون بعد ذلك هدية وملكة بلا شهود ومهر ، ثم العشاء في أفخم فندق وحدكما بدون الأولاد ثم تكون ليلة العرس ... جربوا ولن تندموا!

ومبارك للعريس والعروس!.

حب مؤلم

واقع الحب تعبر عنه محاولات الزوجة الجادة لتحقيق مزيد من التفاهم والانسجام، وكذا الرغبة المشتركة في إنجاب طفل وآمالهما المشتركة، كل هذا صحيح في حد ذاته، لكنه لا يحول دون إحساس المرأة بالألم ما دام الزوج لا يعبر لها عن حبه، ولا يبدي نحوها مزيدًا من الرقة واللطافة. وكثيرًا ما تلحظ المرأة أن إقبالها على الزوج وزيادة رقتها تجاهه، تزيده توترًا، فبعض النساء يشعرن بأنهن كلما أبدين مزيدًا من الرقة واللطف شعرن بابتعاد أزواجهن عنهن.

المرأة كالوردة

المرأة كالوردة إذا لم يسقها الرجل حبًا ودلالًا وتشجيعًا واهتمامًا فإنها لا تحيا..

للملاطفة والمداعبة: بين الزوجين أثر في النفوس، فالرسول ﷺ ظل يذكر تلك المرة التي سبقته فيها عائشة على الرغم من طول العهد بها. فقال: "هذه بتلك"!.

ولعل من أساليب إيقاظ المحبة في قلب الزوجين، تذكر الأيام الماضية والمواقف السالفة التي كان لهم فيها أحاديث جميلة وأعمال سعيدة، وقد قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَنْسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾.

ساعد زوجك في بعض أعمالها المنزلية

لقد بلغ من حسن معاشرة الرسول ﷺ لنسائه التبرع بمساعدتهن في واجباتهن المنزلية، قالت عائشة رضي الله عنها: " كان ﷺ يكون في مهنة أهله (يعني خدمة أهله) فإذا حضرت الصلاة خرج إلى الصلاة ". رواه البخاري.

الرِّفق

على الزوج أن يلاطف زوجته ويداعبها، وتأس برسول الله ﷺ في ذلك: "فهلا بكرًا تلاعبها وتلاعبك؟! " رواه البخاري، وحتى عمر بن الخطاب رضي الله عنه - وهو القوي الشديد الجاد في حكمه - كان يقول: " ينبغي للرجل أن يكون في أهله كالصبي (أي: في الأنس والسهولة) فإن كان في القوم كان رجلًا.

السماح للزوجة بالتعبير عن رأيها

فالحياة الزوجية مشاركة بين الزوجين، والرجل يعطي زوجته الفرصة لتعبر عن رأيها فيما يدور داخل بيتها، وهذا مما يجعل الحياة بين الزوجين يسيرة وسعيدة. ويجب على الرجل أن يحترم رأي زوجته، ويقدره إذا كان صوابًا، وإن خالف رأيه. فذات يوم وقفت زوجة عمر بن الخطاب لتراجعه (أي تناقشه) -رضي الله عنهما- فلما أنكر عليها ذلك، قالت: ولِمَ تنكر أن أراجعَك؟ فو الله إن أزواج النبي ﷺ ليراجِعْنه. (البخاري).

لا تجعل الغيرة تدمِّر الحب

يعتبر الشك غير المنطقي في الزوج سببًا عامًا في حدوث الطلاق بين الزوجين، فمن الممكن أن يؤدي عدم الثقة والغيرة إلى توترات لا يمكن احتمالها، وحتى لسوء المعاملة الجسدية بين الزوجين، ولو أدت الغيرة إلى إبعاد الزوجين عن بعضهما، فعليهما استشارة أحد المستشارين قبل فوات الأوان.

الذي يُقدَّم لك

استمرئ الطعام الذي يُقدَّم لك في البيت ولا ترفع صراخك بالشتم والصياح إذا ما كان هناك نقص في الطعام بأن كان الملح. مثلًا. قد زاد عن المعتاد أو نقص، فإن الزوجة ليست بقهرمانة.

تنتظر ما هو معبر عن المشاعر

يعتقد أنه قد يزداد رصيد تقديره ومحبته لدى زوجته لو قدم لها أشياء غالية وثمينة، ويتغاضى في نفس الوقت عن أشياء صغيرة ولكنها قد تكون أكثر فاعلية وأكثر إثارة لمشاعر المرأة، وهذه الأشياء قد تكون كلمة لطيفة أو استحسانًا لشيء قامت به أو هدية بسيطة

ومعبرة لتذكر مناسبة سعيدة مرت بهما. فهذه الأشياء لديها أثر عظيم عند الزوجة.

وإن كانت الزوجة لا ترفض الهدايا المادية الثمينة وإنما تتقبلها بلهفة شديدة إلا أنه يظل هناك عنصر ناقص لا تصرح به، ولكنه يعتمل في دواخلها عن ماهية تقدير زوجها لها، وستظل تنتظر ما هو معبر عن المشاعر والأحاسيس بأكبر من الهدايا القيمة، وهو ما يستطيع إشباع حاجتها للحب.

العلاقات الزوجية

هناك أنواع عدة من العلاقات الزوجية، فبعض الأزواج في حالة جدل وخصام مستمرين، ونتيجة لذلك، فإن مشاعر الود التي بينهما تضعف بمرور الوقت، وقد تتلاشى وتموت، وأحيانًا نجد الزوجين بالرغم من وجود شجارات وخلافات بينهما، إلا أنهما يحاولان أن يضغطا على أعصابهما ويتظاهرا بالهدوء الدائم، وكأن شيئًا لم يكن، ونتيجة لذلك الضغط سيفقدان أيضًا شعور المودة والمحبة بينهما، كلا النوعين يعيش حالة حرب دائمة.

لا تقارن أبدًا حياتك المعيشية بحياة الأصدقاء، والأقرباء الأثرياء، والذين يتمتعون بهناء أكثر منك، وبسعادة أطفح من سعادتك، لتشعر دائمًا، بأنك تعاني من الفقر والشقاء والجدب، وإنما قارنها بحياة أولئك الذين يعانون من قسوة المشاكل والأزمات التي لا تعرفها حياتك، لتلمس حينذاك بأنك تعيش حياة الترف والرفاهة العريضين.

المصارحة بين الزوجين

الأزواج الذين لا يتصارحون بما يشعرون يصبحون في نهاية الأمر غرباء عن بعضٍ. فالنساء في حاجة إلى التحدث إلى أزواجهن بدون أن تستشيط غضبًا أو تنفجر في البكاء أو تكون في حالة انفعال شديد. والرجال يحتاجون إلى مواجهة شعورهم واقتسامها مع نسائهم، وهم في حاجة إلى أن يستمعوا إلى مشاكل شريكات حياتهم وأن يعرفوهم بأنهم يهتمون بهن، وأن يتفهموا ما يقلقهن، وأنهم يحبونهن.

ماذا تريد النساء من أزواجهن ؟

- عندما نختلف في رؤية الأمور أرجو ألا تستخف برأيي، ليس بالضرورة أن يكون أحدنا مصيبًا عندما يكون الآخر مخطئًا، كما أنه لا يتعين علينا أن نتقاتل ؛ كي نصل إلى اتفاق، إذ إنه عندما يحدث ذلك تراني أميل إلى تقبل رأيك، لكنني أستاء من ذلك لاحقًا.

- من المهم جدًا أن تقول ما تعنيه. فلا توجه لي التعابير المجحفة التي تؤذيني ثم تتوقع مني أن أنساها على الفور، ولا تغدق عليَّ وعودًا كبيرة لا تقوم بتنفيذها أبدًا. إني أتقبل منك عندما تأمرني أو أدعك وشأنك في ساعة غضبك.

- لا تنسحب وتتهرب: قد تكون الخلافات الزوجية في موقف يتطلب المواجهة حتى يتم حسمها وإنهاؤها في لحظاتها الأولى. فيجب على الأزواج أن يتصدروا لمثل هذه الخلافات وألا ينسحبوا ويتهربوا من المواجهة، حيث إن الانسحاب من المواجهة يعني تمادي الطرف الآخر في السلوك الذي يقود للخلافات، ومن ثم استمرارية الخلافات الزوجية وتطورها،

مما يعني تأزم الوضع الذي قد ينفجر في أية لحظة ينهي الحياة الزوجية.

- زوجي! لا تلقِ مسؤولية التقصير علي عندما أقوم بما أوكلتني به. إذ إن نقدك الجارح يؤثر على اعتدادي بنفسي ويجعلني أشعر أني عاجزة عن القيام بأي أمر بصورة جيدة. لن تعرف كم ستكون ثقتي بنفسي أكبر وإنتاجي للعمل أكثر لو اعترفنا معًا بحقي في إنجاز الأمور على طريقتي الخاصة. عندما تستعجلني لإنجاز أمر ما بسبب زحمة الأعمال أو انشغالي عنه فلا تفسر ذلك بأني رافضة القيام بما أوكلتني به أو غير مكترثة له.

عندما أكون متضايقة وآخذ بالبكاء أو أفقد السيطرة على مشاعري فاسمح لي بالتعبير عن هذه المشاعر. وحاول أن تتحمل ذلك. فهذه مشاعري الشخصية وسأتمكن من استيعابها أكثر لو أعطيتني الوقت لذلك. كما أن معاناتي تصبح أقل إذا شعرت بالحرية في التعبير عن هذه المشاعر بصورة طبيعية بدل أن أكبتها خشية أن أزعجك أو أضايقك. "هذا ما تريده الزوجة من زوجها".

سأتزوج الثانية

زوجي الحبيب! إن هذه الكلمة كالصاعقة علي، ولها أثر كبير على نفسي، وهي جارحة ومؤلمة بالنسبة لي.

زوجي العزيز.. قبل أن تمزح معي بهذه العبارة، أتمنى أن تفكر في (مشاعري)، إن المزاح في مثل هذه الكلمات أمر لا نحبه نحن النساء ، ووالله إنني أحمل الحقد عليك والكراهية

بعد سماعي لتلك الكلمة.

زوجي الغالي... لن أقول لك: طلقني؛ لأن هذا غباء مني، ولكني أقول: اتق الله فينا! وتذكر أنك مسؤول عنا.

تذكَّر زوجي

لا تضربني! لأن خير الرجال هم الذين لا يضربون زوجاتهم، وتذكر أن تتمنى لأخيك ما تتمناه لنفسك (هل تريد أن ترى أحدًا يؤذي أمك) ؟

- تذكر أن مالي ملكي وأن بعض مالك (ملكي).
- قالت العرب: إن استقامة المنجل في اعوجاجه.
- تذكر أني خلقت من أكثر ضلوعك اعوجاجًا، وهذا لا يعني أني غبية بقدر ما يعني أني مختلفة عنك ، فأنا أفكر وأتصرف كامرأة وليس كرجل.

الهدية

زوجي الكريم! إن الهدية تترك في القلب أثرًا كبيرًا ، وهي سبب من أسباب المحبة والمودة. كيف لا ؟ ونبينا ﷺ يقول: " تهادوا تحابوا" . لقد أصابني حزن في قلبي لما قدمتَ من سفرك وأنت صفر اليدين من الهدية.. إن الهدية ليست بقيمتها المادية ولكن قيمتها بالنسبة لي كزوجة شيءٌ ثمين لا يُقدر بمال ولو كانت من أقل القليل. وفي ذلك اليوم لما

رزقنا بمولود كنت أنتظر منك أن تأتي لنا بهدية بهذه المناسبة ولكني تفاجأت بأنك لم تلق لذلك بالًا...قلت في نفسي: لعله نسي! ولكنها أيام بل شهور مرت ولم أر شيئًا...فلماذا يا زوجي الغالي؟

إن أيام المناسبات ، ولحظات الفرح جميلة في الحياة.. ولكن الأجمل منها هو تفاعلك معها وإهداؤك لي فيها بهدية. لازالت أمامك فرصة، والأيام الجميلة تنتظرنا - إن شاء الله - فأتمنى أن نرى فيها هدية.

يُحببن من الزوج ما يحب الزوج منهنّ

إن النساء يُحببن من الزوج ما يحب الزوج منهنّ من طيب الكلام وحسن المنظر ونظافة الثياب وطيب الرائحة ، فكن في كل أحوالك كذلك، وتجنب أن تقترب منها تريدها وقد بلل العرق جسدك، وأدرن الوسخ ثيابك، فإنّك إن فعلت جعلت في قلبها نفورًا وإن أطاعتك ، فقد أطاعك جسدها ونفر منك قلبُها.

رب الأسرة الواقعي

إذا أردت أن تكون ربَّ الأسرة الواقعي، ويكنَّ لك كل أفراد الأسرة حبًا واحترامًا حقيقيين، فلا تفرض آراءك على زوجتك وأولادك، ولا تشعرهم بأنك تتمتع بقوامة خاصة على شؤونهم، بحيث يشعرون بالتصاغر، والتخاذل أمامك.

خمسة أسرار لحياة زوجية سعيدة!

- عندما يكون الحديث عن الخطط المستقبلية؛ فعلى الزوج أو الزوجة استخدام كلمة نحن بدلًا عن أنا.

- على الزوج أو الزوجة أن يذكر كل منهما الآخر بالخير ويعطي انطباعًا لمن يتحدث إليه بأنه فخور بزوجته، أو هي فخورة بزوجها.

- تطابق وجهات النظر، وأن يُعزز كل منهما وجهة نظر الآخر أثناء الحديث.

- أن يكون لكل واحد منهما ذكريات واضحة عن تاريخ أول لقاء جمعهما، وأن يتذكرا تفاصيل اليوم الذي اتفقا فيه على الزواج.

- ألّا يتصّرف الزوجان بسلبية تجاه المصاعب التي لاقتهما في حياتهما، وأن يتذكّرا أن كل سحابة لابدّ أن تمطر خيرًا يومًا ما.

حياتك الزوجية

كثير من الأزواج يتشاجرون بسبب المال، لدرجة أنهم يدعون الخلافات المالية تدمر حياتهم الزوجية، وكثيرًا ما تشتكي الزوجات من أن أزواجهن يبحثون عن المال من أجل احتياجاتهم الخاصة، ولا يشركون نساءهم أو أطفالهم معهم في ذلك. والرجال يشتكون

من أن نساءهم يعرضون عنهم عندما تسوء حالاتهم المالية، فعمل الزوجين معاً في الشؤون المالية من شأنه أن يساعد على إزالة هذه الشكاوى.

لا تترك النقاش يتوسَّع

كل زوجين يحدث بينهما خلافات، ولكنَّ الزوجين اللذين يحولان كل خلاف إلى حرب علنية؛ من المحتمل أن ينتهي بهما الأمر بالطلاق، فتعلم أن توضح وجهة نظرك بوضوح مرة واحدة، ثم توقف بعد ذلك. ولا تكرر نفس الشكاوى، ولا تصرخ في شريك حياتك، أو تضايقه باستمرار باتهامات غريبة.

من أسباب دوام السعادة .. التهادي

- التهادي سنة نبوية تنمي التحاب عمومًا وبين الأزواج خاصة، وفي الحديث: "تهادوا تحابوا".

- الإفصاح عن مشاعر الود: فكثير من الأزواج - رجالاً ونساءً- يئدون الحب بينهم بحجة الانشغال بتربية الولد، أو غير ذلك من الأهداف المادية كبناء المسكن أو تنمية المال، ويتنبهان بعد ردح من الزمن أن جذوة الحب قد خَبَتْ.

الاستمتاع بالزوجة في وقت وأي مكان

لك الاستمتاع بزوجتك في أي مكان، إلا إذا أضر بها، كما لو كان هناك برد، بل قال الفقهاء: ولو على ظهر قتب، أي: رحل البعير، والمعنى أنه في أي مكان، وفي أي زمان، إلا إذا أضر بها، أو شغلها عن فرض. "العلامة ابن عثيمين رحمه الله".

أشياء يجب ألّا تفعلاها

تجاهلك لها عند عودتك من العمل، قراءتك للجرائد، أو فتح التليفزيون، أو الانشغال بالحديث في التليفون لوقت طويل. قد تكون مرهقًا! لكن ترحيبك بها بلطف وقضاء بضع دقائق لسؤالها عن يومها سيشعرها أنها محبوبة.

كذبة يقولها الزوج لزوجته

"أنا لن أكذب عليك" السبب: العيش بسعادة إلى الأبد.

هذه الجملة رومانسية جدًا، وغالبًا ما يقولها الرجل لأنه يشعر بأن هناك أوقاتًا تحتاج الزوجة فيها جملة من فيلم رومانسي. ولكن هل يمكن أن يكذب؟ هذا يعتمد على شخصيته بشكل أساسي، ويمكن أن يكون ذلك نسبيًا حسب حجم الحقيقة التي يريد أن يخفيها عنكِ. ولكن هل تصدقينه؟ إذا قالها بصدق أعتقد أنه يستحق أن تصدقيه.

الابتسامة

زوجي الغالي! إن الابتسامة مع أسرتك لها أثر كبير في صناعة الحب وتنميته، إنني أتمنى أن نكون نحن أحب الناس إليك، وأول الناس في رؤية هذه الأخلاق الحسنة منك. إن ابتسامتك ترسل لي موجات من الحنان عبر أجواء الحب لسقط في مطار القلوب، وحينها يزداد الحب، وتزول سحب الهموم من حياتي..

المرسلة: زوجتك

النفقة على الزوجة وكسوتها

من الحقوق الواجبة على الزوج والتي فرط فيها الكثير من الناس، وقد قال ﷺ لمن سأله عن حق الزوجة عليه: " أَنْ تُطْعِمَهَا إِذَا طَعِمْتَ، وَتَكْسُوَهَا إِذَا اكْتَسَيْتَ، أَوِ اكْتَسَبْتَ، وَلَا تَضْرِبِ الْوَجْهَ، وَلَا تُقَبِّحْ، وَلَا تَهْجُرْ إِلَّا فِي الْبَيْتِ ". وتكون النفقة بالمعروف وما هو متعارف عليه في البلد،مع الحذر من المال الحرام.

السماح لها بالخروج إذا احتاجت لذلك

على الزوج أن يسمح لزوجته بالخروج إذا احتاجت إليه، كزيارة أهلها وأقاربها وجيرانها، وكذلك إذا استأذنته بالخروج إلى صلاة الجماعة، وكان خروجها شرعيًا بحيث لا تمس

طيبًا، ولا تخرج بزينة تفتن بها الرجال، فمن السنة أن يأذن لها ولكنه ينبغي أن ينصحها بأن صلاتها في بيتها أفضل لها.

الغيرة عليها

أن يغار عليها في دينها وعرضها، إن الغيرة أخص صفات الرجل الشهم الكريم، وإن تمكنها منه يدل دلالة فعلية على رسوخه في مقام الرجولة الحقة والشريفة. ولا يعني ذلك سوء الظن بالمرأة والتفتيش عنها وراء كل جريمة دون ريبة، فعن جابر بن عتيك قال: قال رسول الله ﷺ : "إن من الغيرة غيرةً يبغضها الله ، وهي غيرة الرجل على أهله من غير ريبة". رواه أحمد وأبو داود.

إشباع رغباتها الفطرية

للمرأة غرائز وشهوات يجب على الزوج إشباعها ؛ حتى لا تلجأ للحرام، وكثير من الأزواج لا يهتم إلا بنفسه ورغبته، فمتى ارتاح ترك الزوجة وهذا خطأ، فيجب أن ينتظر حتى تقضي نهمتها.

يقول شيخ الإسلام ابن تيمية: يجب على الرجل أن يطأ زوجته بالمعروف؛ وهو من أوكد حقها عليه ، أعظم من إطعامها. والوطء الواجب قيل: إنه واجب في كل أربعة أشهر مرة. وقيل: بقدر حاجتها وقدرته ؛ كما يطعمها بقدر حاجتها وقدرته.

السهر خارج المنزل

كثير من الأزواج لا يطيق الجلوس في المنزل، فتراه دائم السهر والخروج مما يسبب المشاكل الزوجية. الكثير لا يبالي بمشاعر الزوجة فيتركها وحيدة بين جدار غرفتها، وهذا ليس من المعاشرة بالمعروف.. وقد قال ﷺ لذلك الصحابي الذي يقوم الليل ويصوم النهار: "إن لأهلك عليك حقًّا".. فلتحذر من السهر ساعات طويلة وتترك زوجتك وحدها.

احذر من الغيبة الطويلة في السفر

قد يسافر الزوج لطلب الرزق أو أمور أخرى، ولكن عليه أن يراعي في سفره أن يكون قصيرًا قدر المستطاع، فمتى قضى أمره رجع إلى أهله.. قال ﷺ : "السَّفَرُ قطْعَةٌ منَ الْعَذَاب، يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ نَوْمَهُ وَطَعَامَهُ وَشَرَابَهُ، فَإِذَا قَضَى أَحَدُكُمْ نَهْمَتَهُ مِنْ وَجْهِهِ فَلْيُعَجِّلِ الرُّجُوعَ إِلَى أَهْلِهِ". رواه أحمد وصححه الألباني.

وقت استراحة

عندما تحس بأن هنالك حالة من الرتابة أو الروتين في الحياة الزوجية اطلب وقتًا مستقطعًا. اذهب خارج المنزل، قم بزيارة صديق، وحتى قم برحلة ولو بعيدة؛ لإعادة تجميع أفكارك وتجديد نشاطك.

عدم ضربها بغير سبب

ضرب الزوجة لا يجوز إلا للحاجة مثل: لو نشزت وترفعت على زوجها، ويكون ضربًا خفيفًا، وقد أباح الله تعالى الضرب فقال: "وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا".
ولا يكون الضرب في الوجه قال ﷺ: "وَلَا تَضْرِبِ الْوَجْهَ وَلَا تُقَبِّحْ وَلَا تَهْجُرْ إِلَّا فِي الْبَيْتِ" رواه أبو داود.

الانجذاب الحميمي

إن الانجذاب الجنسي بين الطرفين يعطي دفعًا قويًا في استمرار العلاقة الزوجية ويزيد في نقاط التقارب الموجودة بين الطرفين ، كما يغطي على وجوه الاختلاف، وإن كان هذا العامل لا يكفي وحده لبناء علاقة زوجية قوية و سعيدة.

معادلة

حين يشعر أحد الطرفين أنه بذل للآخر أكثر مما أخذ منه يشعر بالغبن، ويبدأ في النظر إليه بصورة مختلفة. ويظل الحب بينكما باقيًا طالمًا كان لديكِ ما يمكن أن تمنحيه

له، ولديه ما يمكن أن يمنحه لك.. فإذا توقف هذا العطاء المتبادل أصبحت تكلفةُ العلاقةِ أكبرَ من عائداتها، وانقلبت إلى وظيفةٍ بعد أن كانت متعة.

تحدث.. أحبك

أفصح عن حبك لزوجتك بالكلمة أو الهدية أو السلوك: قال أحد الصحابة لرسول الله ﷺ : إني أحب فلانًا. فسأله: أأخبرته؟ قال: لا، قال: إذن فأخبره". وقال ﷺ : "تهادوا تحابوا". وكان يقرأ القرآن في حجر عائشة، ويلعق أصابعها بعد الأكل، ويغتسلان معاً في إناء واحد، ويدللها ويناديها: يا عائشُ..

لا تبخل عليها بهدية ولو كانت وردة

فإن تأثير ذلك عجيب في مسح ونسيان كل الزعل، و إن أردت رؤية السحر في ذلك فعليك بكلام الحب والتغزل بجمالها ومدح أعمالها ومداعبتها مقتديًا برسول الله ﷺ مثلا: أن تشرب من نفس الكوب الذي تشرب منه، وأن تلقمها بيدك وتلاعبها لقول رسول الله صلى الله عليه واله وسلم: "هلَّا بكرًا تلاعبها وتلاعبك".

شكاوى متبادلة

أكبر شكوى تعبر عنها النساء أن الرجال لا يسمعون، فالرجل إما أن يتجاهلها، أو يستمع إليها لثوانٍ، ثم يقدم لها حلًا باعتباره خبيرًا، وينسى أنها تحتاج إلى تعاطفه أكثر من خبرته. لأن الرجل يظن أن المرأة حين تشتكي إليه تطلب مساعدته المعرفية، بينما هي تطلب تعاطفه ودعمه. وأكبر شكوى للرجال أن النساء دائمًا يحاولن تغييرهم. والرجل شديد الحساسية لتقديمك النصائح له لأنها تشعره بأنه غير قادر. يحاول الرجل أن يغير مشاعر المرأة عندما تشعر بالضيق بأن يصبح هو السيد الخبير ويقدم حلولًا لمشكلاتها.

أنت وهي أولًا.. والبقية تأتي

كثيرًا ما يكون تدخل أهل الزوج أو الزوجة سببًا في هدم أسرة كان يمكنها أن تنمو لو وجدت الجو الملائم، ورغم تقدير قيمة كلتا الأسرتين، إلا أن الأسرة الصغيرة التي انبثقت منهما ينبغي أن تحظى بما يكفي من الاستقلالية لتخط لها طريقها الخاص "زيتونةٍ لا شرقيةٍ ولا غربيةٍ"، إذ يسقط أهل الزوج أو الزوجة تجاربهم الخاصة على الواقع الجديد الذي يعيشه الزوجان، ومهما كانت حكمة النصح فإن الاعتياد على التبعية لن يجعل من الأسرة أسرة ذات خصوصية وقدرة على مواجهة تحديات الحياة بصلابة.

تذكر.. وتذكري: أن كل الأطراف الأخرى هي رقم ١٠ في الترتيب، والأرقام من ١-٩ يحتلها طرف العلاقة الآخر !!

(الفياجرا)

هي الحبة الزرقاء التي يعرفها الجميع الآن لما صاحب إنتاجها من ضجة إعلامية، وكذلك لما لها من مخاطر إذا لم يتم الفحص اللازم للمريض قبل تناولها، فلهذه المادة أعراض جانبية مختلفة، ولكنها معظمها من النوع المحتمل إلا إذا كان الرجل من مرضى القلب ويتناول مركبات تعمل على توسيع الشرايين التاجية، ففي هذه الحالة يمنع من تناول الفياجرا منعا باتًّا.

الرتابة.. سم المتعة القاتل

مهما كانت لذة الشيء في بدايته فإن كثرة تكراره دون التجديد فيه يمكن أن يدفع إلى الرتابة والملل، وهذا يستدعي أن يكون التجديد قانونًا للحياة الأسرية، والتجديد يشمل: عالم الأشياء، وعالم المشاعر، وعالم الأفكار.

حكمة الخفاء والتجلي

المتحابان يحتاجان إلى فترة من الغياب، ليكون الوصل ألذَّ وأمتع، فاعرف متى تكون إجازتك (وبعدك عن زوجتك في سفر أو عمل، وبعدها عنك بزيارة أهلها) مفيدة في زيادة تأجج المشاعر وارتقاء المحبة.

صور الغضب المذموم بين الزوجين

استخدام العنف اللفظي والجسدي الذي يترك آثارًا غائرة في نفس الطرف الآخر المعتدى عليه:

الحرمان من القوامة المادية..التخلي عن الطرف الآخر في مواقف حاسمة كنوع من ادخار الغضب..مغادرة المنزل لفترات طويلة..تشويه صورة الأب أو الأم في أعين الأطفال أو الأهل والأصدقاء.

وهذه الصور السلبية التي يتصور الطرف الآخر أنه استطاع بها أن يثأر لنفسه وينتقم بها لغضبه يكون لها أبلغ الأثر على العلاقة الزوجية ثم على الأبناء بعد ذلك.

فقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة في مجال علم النفس أن تعرض الأطفال لضغوط مستمرة ممن يعيشون في أسر مضطربة يساهم في إصابتهم بالأمراض العضوية لاحقًا؛حيث تؤثر هذه الضغوط في أعضاء الجسم وأنسجته مثل ضغط الدم والقلب والشرايين، بل إن هذه الاضطرابات أو ما يعرف بالعنف الأسري يؤثر بالسلب على الصحة النفسية لهؤلاء الأطفال، ويهدد بجنوحهم في المستقبل عن السلوك السوي.

أهمية الرومانسية

ما فائدة لو كنت وسيماً وتملك الملايين ولا تملك الرومانسية التي تسعد فيها زوجتك أو حتى المعاملة الحلوة؟

إننا لا نطلب منك - أيها الزوج - أن تغرق زوجتك بالهدايا كل آخر شهر، ولكن في

المناسبات والأعياد قدم لها هدية تفرحها، وتقرب أحدكم من الآخر أكثر. وأنت راجع للبيت أحضر لها معك علبة شوكولا وقدمها لها بطريقة رومانسية مع (بوسة) مثلا ، صدقني عند المرأة تساوي كنوز الدنيا .

كيف تعاقب زوجتك بحنان ؟

عندما تكون جالسًا بالقرب من زوجتك وحبيبتك وتتضايق من كلمة أو تعليق منها حول يديك إلى شكل مخالب (كأنك تحمل كرة تنس أرضي أو كرة يد بيد واحدة) حول يديك إلى شكل مخالب لوحش مفترس... وانقض عليها بالدغدغة... (لكن كن لطيفا نوعا ما... ؛ حتى لا تتسبب لها بالكدمات والبقع الزرقاء في جسدها).

الكلمات الجميلة المحببة

- حبيبتي...أحبك....وتفنن في إخراج هذه الكلمات بقوة وصدق.
- استمع إليها عندما تتحدث خصوصًا إذا كان حديثها عن مشكلة تمر بها ترغب منك مشاركتها الرأي والمشورة، استمع إليها بكل جوارحك.
- تزيَّن لها دائمًا وبالغ في الزينة.
- لا تشعر زوجتك بأنها مهانة لديك، بل يجب أن تشعرها أنها معززة مكرمة، ولا تنس الثناء عليها بين الفينة والأخرى أمام ذويها وذويك في حضرتها.

الزوج مع أصدقائه

الزوجة تتساءل: لماذا يترك الزوج جنته الوارفة الظلال التي تعبت في غرس رياحينها؟ وهو مشغول عنها بأصدقائه يسيء معاملتها بينما تراه مع أصدقائه على أرفع خلق وأسمى معاملة، يمازحهم ويضاحكهم. أما هي فيعتبرها كقطعة أثاث كمالية في المنزل لا تفقه شيئًا من أمور الدين والدنيا، وحجته في ذلك أن الرسول ﷺ قال: "ما رأيت من ناقصات عقل ودين أذهب للب الرجل الحازم من إحداكن "البخاري.

إن الرسول ﷺ حين ذكر في حديثه أن النساء ناقصات عقل ودين لم يقصد إهانة المرأة بل أراد تنبيه الرجل إلى بعض خصائص الأنوثة ليلتمس لها الاعتذار إن هي أخطأت يومًا. لقد غفل الزوج عن أن الزوجة كائن حي أكثر ما تحركه المشاعر والأحاسيس فتراه عابس الوجه مقطب الجبين كأنه يريد أن يثبت لها أنه الأسد في عرينه فيسكن الرعب في قلبها. الزوجة يا زوجها تدلك إلى أقصر الطرق إلى قلبها فتقول: عليك بالكلمة الطيبة والابتسامة الرقيقة والمعاملة الحسنة وأوعظ عبرة لك في ذلك قوله ﷺ : " خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي".

الزوج الاتكالي

إن مسؤولية الزوج في الأسرة لا تقل عن مسؤولية زوجته، فكل منهما قد هيأه الله نفسيًّا وجسميًّا وعاطفيًّا؛ ليتواءم مع مهمته، وكأننا نجد الزوج اليوم يتملص من مهمته معتذرًا بكثرة أعبائه وأشغاله وأسفاره، تاركًا قيادة الأسرة لزوجته يساعدها السائق وفريق

من الخدم، فعليها بجانب العناية بالأطفال وتربيتهم أن تحمل طفلها المريض إلى الطبيب، وأن تتابع طفلها في المدرسة، وأن تصحب الأولاد في نهاية الأسبوع إلى أماكن الترفيه، وعليها توفير احتياجات المنزل...إلخ. كل ذلك والزوج محتج بكثرة أعبائه وأشغاله!

وهنا أقول لكل زوج: إن كان عذرك كثرة الأعباء والأشغال والأسفار فإن النبي ﷺ قد حمل أعباء الدعوة للأمم جميعًا ومع ذلك لم يقصِّر في أي جانب من جوانب حياته الأخرى ، فقد سئلت عنه عائشة - رضي الله عنها - ما كان يصنع رسول الله في أهله؟ فقالت: كان يكون في مهنة أهله (يعني في خدمتهم). رواه البخاري.

كيف تكسب زوجتك؟

- أن تأكل وتشرب من المكان الذي أكلت منه وشربت: عن عائشة رضي الله عنها قالت: " كنت أشرب وأنا حائض ثم أناوله النبي ﷺ فيضع فاه على موضع في فيشرب، وأتعرق العرق وأنا حائض ثم أناوله النبي ﷺ فيضع فاه على موضع فيَّ " رواه مسلم.

- قبِّلها أحيانا عند انصرافك من المنزل: عن عائشة: ((أن رسول الله ﷺ كان يقبل بعض نسائه ثم يخرج إلى الصلاة ولا يتوضأ)). (إسناده قوي قاله ابن حجر).

- مراعاتها في حال التعب خاصة في (الحيض، والحمل، والنفاس)، فالمرأة تعد مريضة كما يقول الأطباء في مثل هذه الحالات.

- تطييب خاطرها: فالزوجة تمر بأزمات أو مشكلات وتحتاج إلي أي بسمة حانية ونبرةٍ صافية، تمسح عنها الآلام، وتجبر الخاطر المكسور.

امدح زوجتك أمام الأقارب

من أعظم الأمور عند المرأة أن تمدحها أمام أقاربها، خاصة أمام أبيها وأمها، كأن تقول رغم أنك تعاني من سوء طعامها: ابنتكم طباخة ممتازة!

أو أن تقول وأنت تذوق الأمرّين من سوء تدبيرها المنزلي: فلانة منظمة كالساعة!

أو قولك وأنت تنام على جمر كثرة نومها: إنها نشيطة كالفراشة!

وتأكّد أنها بمرور الوقت مادمت أنت مراعيًا لنفسيتها أمام أهلها أنها ستُصلح من نفسها. هذا على افتراض أنها لا تحسن فعل كل ذلك، فما بالك إن كانت من الماهرات في شؤون المنزل وتنظيم البيت والطبخ، وسلامة لسانها من القبائح، وطاعتها لله تعالى ثم لك قبل كل ذلك!!

كن حسَّاسًا تجاه توقعات شريك حياتك

هناك اختلافات جوهرية بين ما يتوقعه الرجال وبين ما تتوقعه النساء، كل من الشريك الآخر، وكن على حذر، فعلى سبيل المثال: النساء يحتجن إلى إعادة تأكيد أزواجهن حبهم لهن في حالات كثيرة بعلامات حب بسيطة، ولاحظ أنهن يحتجن أن يخبرهن أزواجهن بأنهن مرغوب فيهن، والنساء يقدرن اللمسات البسيطة التي تعبر عن حب أزواجهن لهن.

ومن الناحية الأخرى يميل الرجال إلى الاعتقاد بأنه طالما أنهم قاموا بعمل الأشياء المهمة مثل جلب راتب عال للأسرة، وتوفير منزل جيد للزوجة أنهم قد أدوا بذلك كل ما يؤمن حياة زوجية جيدة، والقدرة على التحدث عن تلك الخلافات سيساعد الزوجين على معرفة بعضهما أحدهما بالآخر، حياة زوجية سعيدة.

متى آخر مرة قدمت لي هدية ؟

عزيزي الزوج! أسألك سؤالًا واحدًا فقط هو: متى آخر مرة قدمت لي هدية؟! وأترك لضميرك الحي الإجابة..

أما تذكر عزيزي الزوج!

تجهمك وغضبك عليَّ حينما أخبرتك بمقدم أهلي لزيارتنا..

عزيزي! إن إكرام أهلي من إكرامي، وإن إهانتهم إهانة لي.. تطالبني دائمًا بأن أكون بشوشة عندما يزورنا أهلك.. أفلا يحق لي أن أطالبك أنا أيضًا بذلك..؟!

لا تخفِ عيوبك

لا تخفِ عيوبك عمن اخترتها أن تكون شريكة حياتك، بل أطلعها على عيوبك كلها: كحدة الطبع، وسرعة الغضب، وشدة الغيرة التي تجاوز الحد المحمود، والحرص الشديد، وغير ذلك، فإن رضيت بك على ذلك فهذا شأنها، وربما استطاعت أن تغير فيك هذه

الصفات السلبية وتجعل عوضًا عنها صفات إيجابية.

أما إذا لم تظهر سوى صفاتك الحميدة، وطباعك الرشيدة، وبالغت في كتمان العيوب، فسرعان ما سيتكشف أمرك بعد الزواج، وستظهر بصورة الكاذب المخادع أمام زوجتك، وهذا نذير بالخطر المحدق بحياتكما الزوجية.

ومهما تكن عند امرئ من خليقة   وإن خالها تخفى على الناس تعلم

ما يحلّ للرجل من زوجته في فترة حيضها ؟

يحرم على الرجل أن يجامع زوجته وهي حائض؛ لقوله تعالى: ﴿فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ﴾ البقرة: ٢٢٢.

ويجوز للرجل أن يستمتع بزوجته فيما دون فرجها. وعن عائشة -رضي الله عنها- أن رسول الله ﷺ كان يأمر إحدانا إذا كانتْ حائضًا أن تأتزر ويباشرها فوق الإزار. (مسلم).

فإذا جامع الرجل زوجته وهي حائض، وكان عالمًا بالتحريم، فقد ارتكب كبيرة من الكبائر، عليه أن يتوب منها، وعليه أن يتصدق بدينار إن كان الوطء في أول الحيض، وبنصف دينار إن كان في آخره؛ لقوله ﷺ: "إذا واقع الرجل أهله، وهي حائض، إن كان دمًا أحمر فليتصدَّقْ بدينار، وإن كان أصفر فليتصدَّقْ بنصف دينار" (أبو داود، والحاكم).
ويقاس النفاس على الحيض.

الحزم في القضاء على أي مشكلة

الحزم في القضاء على أي مشكلة قد تحدث بين زوجته وأهله، وعدم السماح لأي طرف منهما التدخل في شؤون الطرف الآخر، ولا يترك لهم فرصة في ذلك، وضرورة احترام كل منهما للطرف الآخر، وذلك في بداية الحياة الزوجية ؛ حتى يسد بابًا لا يغلق لو ترك،فيصم أذنيه عن السماع لهما ويقف موقف رجل!

فإذا أحست الزوجة إخلاص الزوج لأهله وعدم السماح لها بأي كلام مهما كان، وكذلك مع أهله يقطع عليهم أي فرصة للتدخل فيكون بذلك قد أزاح عن حياته كثيرًا من المشاكل ، كما عليه أن يفرض كل منهما احترام الطرف الآخر.

لا تظن أن الكارثة قد وقعت عند أي خلاف

قد تنشأ الخلافات والمنغصات والمشكلات في أي لحظة، ولأي سبب، وذلك لاختلاف رغبات كل من الزوجين، وعند ذلك عليك أن تتقبل هذه الاختلافات على أنها أمر طبيعي لابد منه، وتحاول علاجها بالنقاش الهادئ والحوار البنّاء فلكل داء دواء، ولكل مشكلة علاج، فلا تيأس من علاج أي مشكلة إذا كنت تتطلع إلى تأسيس حياة زوجية سعيدة.

الدعابة والابتسامة

تُشير بعض الدراسات: (أن روح الدعابة وسيلة عُظمى للتصدي للضغوطات والقلق، كما أنها تشعرك بمزيد من الرضا عن حياتك).

ويقول بعض علماء النفس: (عندما يأخذ الشخص كل الأمور بجدية تتغير حالته المزاجية وأسلوبه في الكلام ونبرة صوته، بل وإشاراته فيكون حادَّ الطباع وقاسيًا، مما يزيد الفجوة بينه وبين الآخرين).

والدعابة من أكبر الوسائل للترويح عن النفوس، وتطييب الخواطر وتحقيق الألفة والسعادة والمحبة.. ولقد كان لنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة، فقد روى الإمام أحمد في مسنده أن عائشة رضي الله عنها قالت: إنها كانت مع النبي ﷺ في سفرٍ وهي صغيرة، فقال لأصحابه: "تقدموا"، ثم قال لها: "تعالي أسابقك"، فسبقته، ثم تستطرد رضي الله عنها: فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقني فسبقني، فقال: "هذه بتلك". وعن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه قال: قالوا: يا رسول الله إنك تداعبنا! قال: "نعم غير أني لا أقول إلا حقًّا". (صحيح مختصر الشمائل).

بصراحة

تستغرب المرأة حينما تذهب مع زوجها للسوق حيث يصبح عصبيًا ويستعجلها..فيما تريد هي أن تختار على مهل .. وكثيرًا ما ينتهي التسوق بمشكلة.. مالا تعرفه المرأة هو أن التسوق ليس مشكلة عند الرجل.. بل المشكلة في أن الرجل يميل دائمًا إلى التركيز

في نظراته.. تفكيره.. كلماته.. لذا يتعبه التشويش الموجود في السوق.. كثرة البضائع.. والمحلات.. والبائعون.. فيما تستمتع المرأة بهذا التنوع.. وهي لا تفهم لِمَ هو عصبي هكذا؟! (للمعلومية.. تستطيع المرأة أن تتحدث بالهاتف وهي تحمل طفلها.. وتراقب طبق العشاء على النار.. بكل يسر.. بينما يعتبر الرجل مثل هذا تعذيبًا).

منحها الإحساس بالأمان

المرأة تمتلك شعورًا وإحساسًا قويًا بضرورة كونها محمية من قبل زوجها، فإذا صار الزوج جلادًا صارت الأسرة ضحية.

إن القسوة في التعاطي لهي بذرة الشقاء و الشقاق، كما أن اللين هو طريق الأماني والأمان، فلا تكن أيها الزوج العزيز جلادًا يرفع سياط التقريع فوق رؤوس من يَعُول ويحمي، وامنحها الإحساس بوجودك إلى جنبها، فإنها ترى فيك الكهف الذي تلجأ إليه في الشدة".

منحها الإحساس بوجودها

إن المرأة تمتلك كل مقومات الإنسانية، فهي إنسان كما الرجل، ولها مشاعرها الخاصة، وبالتالي فإن تهميشها في شؤون الحياة الزوجية، يعد قتلًا لمشاعرها وأحاسيسها، ولذا فعليك أيها الزوج الكريم أن تستشيرها فيما تراه من شؤونها حتى ولو لم يكن من نيتك

أن تعمل برأيها. كما أن عليك أن تمنحها وقتًا للحديث فيما يصلح شؤون الأسرة، فإنها تعتبر نفسها شريكًا في صنعها. وتجنَّب ما يولد في نفسها الإحساس بالتهميش، كتركها وحيدة أثناء قيامك بسهرات طويلة، أو رحلات ترفيهية مثلًا.

حفظ أسرار الزوجة

إن إفشاء الزوج لأسرار زوجته يولد فيها الإحساس بالحذر وفقدان الثقة والطمأنينة، مما ينعكس سلبًا على أجواء الحياة الزوجية، هذا فضلًا عن كونه محرَّمًا شرعًا لما يستبطنه من خيانة أمانة، وغيبة أو انتقاص.

أسباب غياب الحب بين الزوجين

- كثرة غضب وثوران الزوج.
- النظر للزوجة على أنها إنسان ناقص.
- كثره خروج الزوج وغيابه عن البيت.
- عدم الاهتمام باللبس والشكل وخاصة الزوجة.
- عدم الاحترام.
- الأنانية وحب الذات والتمسك بالرأي.
- التطلع إلى الحرام.
- الإهمال العاطفي.

- والأهم مراقبة الله في كل الأمور.

على الرجل أن يراقب زوجته، ويعلمها ويرشدها إلى ما تحتاج إليه من الفقه، ويأمرها ويشجعها على أن تكون عبادتها بالمستوى الجيد، وأن تستكمل نقصها في فهم أمور دينها، وعليها أن تقرأ القرآن يوميًّا، وأن تتعلم الدعاء، وعليه متابعتها في أداء الصلوات في أوقاتها، ومراقبة حجابها وشمول ستره على ما نص عليه الشرع، وعليها قراءة الكتب الإسلامية التي تلائم مستواها خصوصًا كتاب رياض الصالحين وأمثاله.

هجران المرأة

إن هجران المرأة لذنبٍ اقترفته يكون شديدًا عليها جدًّا، فهو غالبًا ما يكون أشد وقعًا عليها من ضربها أو زجرها، لذا يجب على الزوج أن لا يلجأ إلى الضرب والكلمات النابية تجاه زوجته ما دام البديل فعَّالًا دون أن يثير حفيظة المجتمع.

إن عليه حقوقًا خارجية

على الرجل أن يفهم زوجته بأن لديه واجبات والتزامات أخرى خارج البيت، فهو ليس موقوفًا للزوجة والعيال فقط ولا لأمر المعيشة فحسب، بل إن عليه حقوقًا خارجية، وإن على زوجته أن تفسح المجال له وتساعده على قضائها، وعليها أن لا تسمعه كلمة التأفف أو التضجر، أو أن تحاسبه على وقته الذي قضاه خارج البيت، بل عليها أن تعينه على ذلك.

المجاملات

إن أقصر الطرق إلى قلب الزوجة يمر من خلال غرورها، لذلك حاول إسماعها كلمات ترضي غرورها. مثلًا امتدح الطريقة التي تختار فيها ملابسها أو طريقة كلامها، هذه الأمور تجعل الزوجة منجذبة لك، وتريد سماعك والتحدث إليك أكثر؛ لأنك تقدرها وترى الأشياء الجميلة فيك.

إعجاب المرأة بزوجها

إن إعجاب المرأة بزوجها ركن أساسي في التوفيق في الحياة الزوجية، وعلى هذا ينبغي للزوج إعلام زوجته الأخبار التي من شأنها رفع شخصيته في عينها، وأن لا يتطرق إلى ما فيه التقليل من شأنه والحط من شخصيته. فالمرأة بطبيعتها تحب الرجل الذي هو أعلى منها شأنًا، ومن هنا يتبين خطأ من يتواضع لزوجته للدرجة التي تحط من شخصيته، أو أن يبدي لها الدنية من نفسه فيتغاضى عن تجاوزاتها عليه وحطها من قدره، ويظن ذلك تواضعًا. فيا أيها الزوج المحبُّ! إن حسن العشرة بالمعروف عليك ... تستلزم تعليم زوجتك التي بين يديك ... فقصور الزوجات وإخفاقهن .. وارتكابهن للمحرمات واقترافهن .. لابد أن يكون معه توجيه وإرشاد لهن .. حتى لا ترجح كفة أوزارهن وذنوبهن... فقد قال رسول الله ﷺ لهن: "يَا مَعْشَرَ النِّسَاءِ تَصَدَّقْنَ، فَإِنِّي أَرَاكُنَّ أَكْثَرَ أَهْلِ النَّارِ". (رواه البخاري رحمه الله ٣٠٤)

الإشارة والتلميح أفضل من التصريح غالبًا

إن التدقيق في كل شيء - أخي - سيتعبك، وليس هذا دعوة بأن تهمل بيتك! لا لا، وإنما ينبغي عليك أن تتفادى أمورًا وكأنك لم ترها:

ليس الغبي سيد في قومه ... لكن سيد قومه المتغابي

يعني (كبر رأسك مرة .. وفوت مرة .. وعديها مرة..!) ولا تكن ضابط شرطة في بيتك تحقق في الكبيرة والصغيرة ، فإن هناك أمورًا تحل دون تدخل أصلًا..

ضع نفسك مكان المخطئ، وتفادَ كلمة ولكن

إن المخطئ دائمًا - أخي - يظن أنه على صواب، ففكر أولًا قبل أن تنطق بالحكم، وكيف كنت فاعلًا لو أنك مكان زوجتك فيما أخطأت به.. واعلم أن لها نفسًا كنفسك.. وحسًا كحسك.. فتنبه، وإياك ولكن! فإن كلمة (ولكن) تفسد ما قبلها، فلا تقل: أنت اليوم ما شاء الله كيت وكيت لكن كذا ، فلكن أفسدت كيت وكيت من الثناء والمدح.

لا تتمنَّ ولا تكثر من كلمة لو

إياك - أخي - من لو.. لو كنتِ فعلتِ كذا... لو فعلتِ كذا... لا يا أخي، لا تفعل هذا، فسوف تمل منك زوجتك فتنبه... دعها تعمل ما عملته وأثن عليها ، فلو أنها قلبت حال البيت وغيرت الغرف مثلًا فلا تقل: لو كنتِ أتيت بهذا هنا وبهذا هنا لكان أفضل.. وقتها ستتمنى أنها لم تفعل... ويكفيها - أخي - أنها حاولت أن تسعدك بشيء من التغيير... هذا مثلًا فإياك وكثرة لو!

إذا أردت أن تنصح أو تنقد فقدِّم المدح أولًا

إذا أخطأت زوجتك فلا تأخذ خلق النساء وتكفر العشير فهي مجبولة على هذا، وهذا هو خلقها ، فإذا أتيت أنت بهذا الخلق صار عيبًا فيك. فإذا رأيت في يوم مثلًا زاد الملح في الطعام لا ينبغي لك أن تقول: ما ذقت طعامًا جيِّدًا قط! لا لا لا، هنا كفرت العشير مثلهن! قدِّم المدح أولاً... قل: الحمد لله الذي رزقني بزوجة مثلك: أدب.. جمال.. طاعة.. نَفَسٌ طيِّب في الطعام، وطعام اليوم جميل وزيادة الملح فيه أكيد من كثرة مشاغل المطبخ... وامزح معها..ما العيب ؟ أخي دلعها!

الزوج المنان

لا تقل: أنا فعلت.. أنا جبت... أنا محروق دمي لأجلكم أنا .. أنا .. انتبه - أخي - فلقد طفح كيل الأبناء من الآباء من كثرة المن! فإذا أتيت لزوجتك بهدية؛ هذا إن كنت تهدي لها أصلًا - فلا ينبغي لك أن تمن وتتجمل بهذه الهدية كلما رأيتها عليها.. بل قد تقول لك زوجتك بعد أسبوع من إهدائك هدية لها: إنك منذ سنوات لم تأت بشيء جديد لها..

أمسك لسانك !

أمك لسانك ولا ترد فهي في الأصل تكفر العشير.. فقد تكون ناسية فسامحها وتحمل أنت.

إياك وشدة الأعصاب

إن شدة الأعصاب في البيت - أخي - من أولى أسباب خرابه.. فإذا قامت مشكلة بسيطة أو قامت الزوجة بفعل شيء غير مقصود.. يعالج بكلمة لطيفة.. أو باستفسار... لكن شدة الأعصاب الموجودة في البيوت لأشياء بسيطة ترج البيوت، والله تعالى يقول: (وجعل بينهم مودة ورحمة).

سنزيد الحميمية بيننا: كيف؟

بابتعاد أحدنا عن الآخر لمدة عشرة أيام على الأقل. هذا الابتعاد يتلخص بالانفصال الروحي والجسدي داخل البيت. فلينم كل منكما في غرفة منفصلة، وينصرف إلى أموره الشخصية باستقلالية تامة عن الطرف الآخر. ثم تواعدا على لقاء رومانسي حول مائدة عشاء خفيف تحت ضوء الشموع أو في الحديقة وربما على البلكونة تحت ضوء القمر. التزما بالكلام القليل والنظر الكثير والتعابير الحبيبة المكثفة.

سنكسر الروتين

كل المتزوجين يقعون فيه، وتتحول حياتكما إلى حركات (روبوتية). الشغل ثم التسوق فزيارة الأهل والطبخ والأولاد إلى ما هنالك.

غيِّر هذا الروتين بين وقت وآخر، توقف عن التسوق لأسبوع معين ولا تجعل زوجتك تطبخ بل اشتر طعامًا جاهزًا أو أخرج كل محتويات الثلاجة وخزائن المطبخ (عملية تنظيف غير مباشرة) واعتمد وجبات سريعة غير مكلفة وخفيفة على المعدة. بدل زيارة الأهل سافر بالسيارة إلى منطقة جديدة للمزيد من الاطلاع والمعرفة. خذ يوم إجازة من العمل ونم من أجل الراحة وهكذا..!

سنتعاتب بدل أن نتجادل

رغم أن الخبراء يفضلونه ويعتبرونه فلفل العلاقات الناجحة، إلا أن الجدل لا يرحم العلاقة في بعض الأحيان خاصة عندما يكون الطرفان في غنى عنه. وإن كان لا بد منه، ركز فقط على علاقتك بها وكيف تريد أن تغير مجراها إلى الأفضل. لا تضع اللوم عليها في كلامك معها أو تلمح إلى خطئها بشكل غير مباشر. بل فكر في حلول واعرضها عليها بدل أن تنكد حياتك. اجعل عتاباتك ودية وتصالح معها بعدها مباشرة.

دوام السعادة الزوجية

إذا أردت أن تدوم عليك سعادتك الزوجية فانظر إلى من يعاني فقدان هذه السعادة بصورة دائمة، انظر إلى من يعيش في نكد دائم وتعاسة مستمرة، انظر إلى من لا يستطيع توفير ضرورات الحياة لزوجته وأولاده.

التقارب

لا تتزوج امرأة على نقيضك تماما في الذوق والمشارب والاهتمامات؛ لأن هذه الأشياء هي التي تكوّن حياتكما الزوجية، ومتعتها. فكلما كانت الشقة بينكما بعيدة فقدت حياتكما الزوجية متعتها. وكلما تزايدت عاداتكما وصفاتكما واهتماماتكما المتشابهة قويت سعادتكما وازدادت فرص نجاحكما.

التبادل

على الزوج أن يبادل الزوجة المشاعر الطيبة والإخلاص، ويحاول أن يثني عليها بين الحين والآخر؛ لتخيم على البيت الألفة والمحبة والسكينة، ويستنشق الأولاد هذا الرحيق فيشبُّوا أصحَّاء أسوياء، وبذلك تكون الأسرة كما أراد لها الحق تبارك وتعالى بستانًا من المودة، وحديقة ثمارها التفاهم، فينعم في ظلها الأفراد بالهدوء والسكينة.

جدد حبك لزوجتك

لا يمكن أن تستمر سعادتك الزوجية إلا بتجديد حبك لزوجتك، فالحبُّ هو الذي يصنع الزواج السعيد، بل هو الباعث على كل التصرفات الحميدة.

لا تنتظر السآمة والفشل

هناك أناس كان يمكنهم أن يكونوا في قمة السعادة مع زوجاتهم لولا اعتقاد خاطئ يملك عليهم تفكيرهم، وهو أنه سيأتي اليوم الذي ستتمكن فيه المشكلات من الوصول إلى هذه السعادة وتدميرها، وستحصل يومئذ السآمة والملل من هذه الحياة.

والحقيقة أنه ليس حتمًا أن يأتي ذلك اليوم، فهناك نماذج كثيرة من البشر ظلت على

سعادتها إلى أن فرَّقَ بينهما الموت، ولم يسمحوا لشيء ذي بال أن يعكرَ عليهم صفو حياتهم، أو يفقدهم بريق سعادتهم.



سعادتك في الزواج

اعلم أن أهم ما ينبغي لك إدراكه هو أن سعادتك في الزواج تتوقف على ما تفعله بعد زواجك. فإذا كنت شخصًا متزنًا عاقلًا خاليًا من العقد النفسية، مستقيمًا على شرع الله، ففي استطاعتك أن تحقق لنفسك السعادة في الزواج، فالزواج رغم مشكلاته ومصاعبه هو أفضل طرق الحياة وأرضاها.



الاتفاق قبل الزواج

اتفقا على كل شيء قبل الزواج حتى لا تكثر بينكما الخلافات بعد الزواج، ومن الأشياء التي يجب الاتفاق بشأنها:

- طبيعة منزل الزوجية ومكانها وأثاثها.
- كيفية الإنفاق.
- عمل الزوجة.
- خروج الزوجة.

- نظرتكما للمناسبات والعادات الاجتماعية.
- وقبل ذلك الاتفاق على هدفكما من الزواج، بل في الحياة كلها: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾.

شاركها وجدانيًا

شاركها وجدانيًا فيما تحب أن تشاركك فيه، فزر أهلها، وحافظ على علاقة كلها مودة واحترام تجاه أهلها.

اعلم أن زوجتك ليست أنت

على الرغم من نقاط الاتفاق التي تجمع بينك وبين زوجتك، فينبغي عليك أن تقدر ما تنفرد به عنك زوجتك من نقاط اختلاف ، فلا يمكن لاثنين يجتمعان في خلية زوجية أن يكونا متطابقين تمامًا تطابق نصفي الكرة، ولابد أن يكون كل منهما متفردًا بشخصية مميزة وذاتية محددة، تجعله بعيدًا عن التماثل مع صاحبه.

الزم الهدوء ولا تغضب

- فالغضب أساس الشحناء والتباغض.
- وإن أخطأت تجاه زوجتك فاعتذر إليها.
- لا تنم ليلتك وأنت غاضب منها وهي حزينة باكية.
- تذكَّر أن ما غضبْتَ منه في أكثر الأحوال أمر تافه لا يستحق تعكير صفو حياتكما الزوجية، ولا يحتاج إلى كل ذلك الانفعال.
- استعذ بالله من الشيطان الرجيم، وهدئ ثورتك، وتذكر أن ما بينك وبين زوجتك من روابط ومحبة أسمى بكثير من أن تدنسه لحظة غضب عابرة، أو ثورة انفعال طارئة.

مسؤولية السعادة الزوجية

لا شك أن مسؤولية السعادة الزوجية تقع على الزوجين، فلا بد من وجود المحبة بين الزوجين. وليس المقصود بالمحبة ذلك الشعور الأهوج الذي يلتهب فجأة وينطفئ فجأة، إنما هو ذلك التوافق الروحي والإحساس العاطفي النبيل بين الزوجين. والبيت السعيد لا يقوم على المحبة وحدها، بل لا بد أن تتبعها روح التسامح بين الزوجين.

لإسعاد زوجتك

- قم باستشارتها في أمورك.
- استخدم معها الأسلوب الرقيق.
- تلطف في الأوامر ولا تقرن أوامرك بالتعالي والتكبر.
- وفر لها ما يلزمها من نفقة وما تحتاجه من أجهزة منزلية.
- مازحها ولاعبها وضاحكها في بعض الأوقات.

الزوجة الصالحة

هي أساس البيت! ألم تقرأ حديث الرسول عليه الصلاة والسلام: "الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَخَيْرُ مَتَاعِ الدُّنْيَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ". وقال بأبي هو وأمي: "فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ تَرِبَتْ يَدَاكَ".

ألم تتساءلوا: لماذا جعل المرأة الصالحة هي أجمل شيء في الدنيا؟ لأن الزوجة الصالحة ستعمل من أجل رضائك طلبًا لرضى رب العالمين، ولن تعاندك من أجل نفسها وكرامتها؛ لأنها تحتسب كل ما تفعله من أجل رضى الله وبلوغ الجنة.

غض الطرف

حاول أن تغض الطرف عن بعض نقائص زوجتك، وتذكر ما لها من محاسن ومكارم تغطي هذا، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "لاَ يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ". أخرجه مسلم

أعط كل ذي حق حقه

وائم بين حبك لزوجك وحبك لوالديك وأهلك ، فلا يطغ جانب على جانب، ولا يسيطر حب على حساب حب آخر. فأعط كل ذي حق حقه بالحسنى، والقسطاس المستقيم.

تذكر

أن زوجتك تحب أن تجلس لتتحدث معها وإليها في كل ما يخطر ببالك من شؤون.
لا تعد إلى بيتك مقطب الوجه عابس المحيا، صامتًا أخرسَ، فإن ذلك يثير فيها القلق والشكوك!.

عدِّل سلوكك من حين لآخر

فليس المطلوب فقط أن تقوم زوجتك بتعديل سلوكها، وتستمر أنت متشبثا بما أنت عليه، وتجنب ما يثير غيظ زوجتك ولو كان مزاحًا.

كفيل برعايتها وإن كانت ميسورة!

أشعر زوجتك أنك كفيلٌ برعايتها اقتصاديًّا مهما كانت ميسورة الحال، فلا تطمع في مال ورثْتْهُ عن أبيها، فلا يحلُّ لك شرعًا أن تستولي على أموالها. ولا تبخل عليها بحجة أنها ثرية، فمهما كانت غنية فهي في حاجة نفسية إلى الشعور بأنك البديل الحقيقي لأبيها.

شجِّع زوجتك

حاول أن توفر لها الإمكانات التي تشجعها على المثابرة وتحصيل العلم. فإن كانت تبتغي الحصول على شهادة في فرع من فروع المعرفة فيسِّرْ لها ذلك، طالما أنه لا يتعارض مع مبادئ الدين، ولا يشغلها عن التزاماتها الزوجية والبيتية. وتجاوبْ مع ما تحرزه زوجتك من نجاح فيما تقوم به.

أنصتْ إلى زوجتك باهتمام

أنصتْ إلى زوجتك باهتمام فإن ذلك يعمل على تخليصها مما ران عليها من هموم ومكبوتات، وتحاشَ الإثارة والتكذيب! ولكن هناك من النساء من لا تستطيع التوقف عن الكلام، أو تصبُّ حديثها على ذم أهلك أو أقربائك، فعليك حينئذ أن تتعامل مع الأمر بالحكمة والموعظة الحسنة.

اقتفِ أثر رسول الله ﷺ

ينبغي للزوج المسلم أن يقتفي أثر رسوله ﷺ في العشرة الزوجية وغيرها، فيميز بين الإساءات التي وقعت؛ أهي إساءات شخصية في حقه لا تتعداه؟ أم هي إساءات دينية في حق الله، وحق غيره؟

فإن كانت الأولى حلم وصبر، وعفا وصفح، وإن كانت الثانية غضب في الله دون أن يتجاوز الحدود.

عن عائشة رضي الله عنها قالت: "ما خير رسول الله ﷺ بين أمرين قط إلا أخذ أيسرهما، ما لم يكن إثمًا، فإن كان إثمًا كان أبعد الناس منه، وما انتقم رسول الله صلى الله عليه لنفسه في شيء قط، إلا أن تنتهك حرمة الله، فينتقم لله تعالى".

مفهوم السعادة

مما ينبغي أن يفهمه الأزواج جيدًا، أن سعادة الزوجة لا تقف عند إغداق النفقات عليها، وإعطائها الأموال بسخاء، بل هناك أسباب أخرى مهمة ذات شأن كبير عند الزوجة تسعدها،وتجعلها تشعر بالهناء والسرور، وتجاهل الرجل لهذه الأسباب، أو عدم اكتراثه بها شيء خطير للغاية، يحدث بسببه فجوة بين الرجل وزوجته وهو لا يدري ما السبب؟ من هذه الأسباب المهمة: إشعار الزوجة بالأنس، بتبادل الأحاديث الشيقة معها، وتجاذب أخبار الفكاهة.

وقع الهدية

من المظاهر الطيبة الجميلة في تطييب خاطر الزوجة؛ الهدية ولاسيما إذا كان قد أخطأ في حق زوجته، أو أساء إليها، أو جرح مشاعرها، وأهانها. ولماذا لا يتنازل الرجل عن كبريائه، ويعتذر بكل رجولة عن خطئه، ويرجع إلى الحق، أو يخفف من وقع كلماته القاسية أو يده الطائشة مما يدخل على قلبها الفرح والسرور، ويجعلها تنسى ما حدث وتصفح عنه؟!

لا تجعلها تغار من عملك

لا تجعلها تغار من عملك بانشغالك به أكثر من اللازم، ولا تجعل عملك يستأثر بكل وقتك، وخاصة في إجازة الأسبوع، فلا تحرمها منك في وقت الإجازة سواء كان ذلك في البيت أم خارجه، حتى لا تشعر بالملل والسآمة.

استمع إلى نقد زوجتك بصدر رحب

استمع إلى نقد زوجتك بصدر رحب، فقد كان نساء النبي ﷺ يراجعنه في الرأي، فلا يغضب منهن. أحسن إلى زوجتك وأولادك، فعَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لأهلي". رواه الترمذي.

اكتسب من زوجتك!

اكتسب من صفات زوجتك الحميدة، فكم من الرجال ازداد التزامًا بدينه حين رأى تمسك زوجته بقيمها الدينية والأخلاقية، وما يصدر عنها من تصرفات سامية.

لا تكن سريع الغضب

إن التخلص من الغضب بالكلية أمر عسير، إلا أن العاقل لا يكون سريع الغضب بحيث يستفزه أي تصرف، وكذلك فإنه لا يسيطر عليه الغضب بحيث يصبح من سماته، فإنه إذا كان كذلك فقد السعادة، وامتلأت حياته بالنكد والأحزان، لأن الغضب إذا زاد عن حده خرج عن حدود العدل والرحمة والإنصاف، إلى الظلم والقسوة والإجحاف.

قصة

رُوي أنه دخل على الخليفة الفاروق رجل أشعث أغبر ومعه امرأته وهي تقول: لا أنا ولا هذا يا أمير المؤمنين! فعرف عمر كراهية المرأة لزوجها.

فأرسل الزوج ليستحم، ويأخذ من شعره، ويقلم أظافره. فلما حضر أمره أن يتقدم من زوجته، فاستغربت ونفرت منه، ثم عرفته فقبلت به ورجعت عن دعواها، فقال عمر: "وهكذا، فاصنعوا لهن، فو الله إنهن ليحببن أن تتزينوا لهن كما تحبون أن يتزينَّ لكم".

زوجي!

إن من دواعي سروري قيامي بخدمتك وخاصة عندما يأتيك صديقٌ عزيز أو ضيفٌ عابر، وهذا شيءٌ أفتخرُ به، ولكني أراك في أحيان قليلة لا تبالي بصحتي عندما يقدم عليك الضيوف ، فقد أكون مُتعبة، أو قد أكون في أيامي التي لا أُصلي فيها وتعلم أنها أيام حرجة من الناحية الصحية للمرأة، فلماذا لا تنظر لضعفي ومرضي وتقدر ذلك؟

الشك وسوء الظن بها

من الأزواج من يُخون زوجته في ماله، فربما ظن أنها أخذت من ورائه بعض النقود، ثم يتذكر بعد ذلك أنه قد اشترى بهذه النقود شيئًا أو أقرض شخصًا ونحو ذلك. وقد يتمادى بعضهم فيسيء الظن بزوجته في أخلاقها وعرضها، فيراقبها ويراقبُ هاتف المنزل، وربما سجل لها مكالمات، وربما عاد إلى البيت في غير موعده المعروف ؛ ليتأكد من أن زوجته لم تسلك سبيلًا محرَّمًا، ونحو ذلك.

عدم التماس المعاذير للزوجة

نحن بشر نخطئ ونصيب، وليس من حسن عشرة الرجل لزوجته المسارعة في مؤاخذتها إذا أخطأت، بل يتروى قبل أن يحكم عليها، ويلتمس لها الأعذار، ويراعي الظروف والأحوال التي صدرت فيها الأخطاء ما أمكن حتى لا تكبر المشاكل ويعظم الضرر.

البخل آفة ذميمة

المرأة التي أصيبت بزوج بخيل امرأة مسكينة كان الله في عونها، وهدى الله لها زوجها. إن نفقة الزوجة واجبة بالكتاب والسنة، ويزداد الرجل سوءًا إن كان يُقتِّر على زوجته وهو موسر، أو يُقتِّر في الأمور الواجبة في الوقت الذي ربما يسرف فيه هنا وهناك بلا داع ولاسيما على رفاق السوء. وكم من بيوت يجثم عليها البؤس، وتخيم عليها سحائب الشقاء والنكد والحزن بسبب تقتير الزوج وتقصيره في النفقة!.

الاستهانة بالزوجة وعدم احترامها

يخطئ الزوج خطأ فادحًا عندما يظن أنه سيعيش في سعادة ووئام مع زوجته وهو يستهين بها أو يحتقرها ولا يحترمها؛ لأنه رجل ولأن القوامة بيده، وأن المرأة ناقصة عقل ودين، وخلقت من ضلع أعوج فلا يناسبها من المعاملة إلا ما فيه ازدراء أو إهانة أو ذم!

إن السعادة الزوجية ترفرف دائمًا على بيت يحترم فيه كل من الطرفين الآخر، ويقدره ويثني عليه، ويكرمه ولا يسيء إليه.

كثرة العتاب

ليعلم الزوج أن كثرة العتاب وبخاصة في الأمور التافهة تنغص على الزوجة عيشتها، فليكن الزوج حكيمًا في إنزاله على منازله، وفي الوقت المناسب، بالأسلوب الملائم... والعتاب في الأمور التافهة يصيب المرأة بالتوتر وقلق الأعصاب؛ لأن سياط العتاب تلاحقها، وعصا التأنيب أمام ناظرها، وهي معاتبة على كلا الأمرين؛ إن أقدمت، قال: الإحجام هو الصحيح، وإن أحجمت، قال: الإقدام هو الصحيح. فيصيبها شلل في التفكير، وتخلف في تدبير الأمور، وقتل لطاقات الإبداع. ومن ثم يكون النفور بدل حب القدوم.

ضرب الزوجة

إن الزوج الذي قد قسا قلبه، وغلظ طبعه، وأساء فهم النصوص الشرعية في معاملته الزوجية، فيضرب ضرب الحيوانات، وعند أتفه الأسباب، قد أخطأ الطريق في علاج مشاكله داخل البيت، وحاد عن الطريق الصحيح لتفادي الأخطار.

إن المرأة ليست هملًا مضاعًا، أو حيوانًا داخل البيت، أو إنسانًا بلا كيان أو روح أو إحساس،

حتى يكون الضرب هو أول العلاجات وبطريقة تخالف الشرع. قال ﷺ: "إِنِّي أُحَرِّجُ عَلَيْكُمْ حَقَّ الضَّعِيفَيْنِ الْيَتِيمِ وَالْمَرْأَةِ." وقال أيضًا: "لا يَجْلِدُ أَحَدُكُم امْرَأَتَهُ جَلْدَ الْعَبْدِ ثُمَّ يُجَامِعُهَا فِي آخِرِ الْيَوْمِ".

رحابة الصدر

إن على الزوج العاقل أن يترفع عن السفاسف والمحقرات، وأن يكون واسع الصدر، يسعى في حل مشاكله بتؤدة وسكينة ونظرة عميقة في الأمور دونما تهوين أو تهويل. إن طول مدة الخصام بين الزوجين تسقط الهيبة، وتقتل الاحترام، وتغتال المودة والرحمة، وربما تفاقم الأمر إلى ما لا تحمد عقباه.

وعلى الزوج العاقل ألا يعطي الأمور أكثر مما تستحق، ولا سيما وهو يدرك أن الخلافات لا يخلو منها أي بيت، ولكن بالحب وغض الطرف عن الهفوات والأخطاء، والمبادرة بالصلح والإصلاح تزول الشحناء وتقل الخلافات داخل البيت.

التطلع إلى غير الزوجة

دائمًا يكون بسبب عدم غض البصر وهذا حرام، أو التطلع إلى صفات كمال من الصعب وجودها كلها في امرأة واحدة، أو تعلقُ قلبه بغير زوجته لما يسمعه عنها من صفات يحبها وهي غير موجودة في زوجته. وعلاج هذا كله تقوى الله تعالى؛ فالذي يغض بصره عن

النساء الأجنبيات، لابد أن يرى زوجته أجمل امرأة في الدنيا بل ويقنع بها، أما من يطلق العنان لبصره فينظر هنا وهناك فعلى الأقل لابد أن تكون هناك عقوبة لذلك وهي عدم القناعة بزوجته وعدم الرضا بما هو فيه، وذلك من أعظم ما يهدم بنيان الحياة الزوجية.

الحلف بالطلاق

سئل الشيخ ابن باز رحمه الله فقيل له: يكثر بين الناس عندنا الحلف بالطلاق والحرام فما حكم ذلك؟

فأجاب بقوله: (أما الحلف بالطلاق فهو مكروه لا ينبغي فعله لأنه وسيلة إلى فراق الأهل ، عند بعض أهل العلم ، ولأن الطلاق أبغض الحلال إلى الله، فينبغي للمسلم حفظ لسانه من ذلك إلا عند الحاجة إلى الطلاق والعزم عليه في غير حال الغضب. والأولى الاكتفاء باليمين بالله سبحانه إذا أحب الإنسان أن يؤكد على أحد من أصحابه أو ضيوفه للنزول عنده للضيافة أو غيرها.

أما في حالة الغضب فينبغي له أن يتعوذ بالله من الشيطان، وأن يحفظ لسانه وجوارحه عما لا ينبغي.

أما التحريم فلا يجوز سواء كان بصيغة اليمين أو غيرها لقول الله سبحانه: "يا أيها النبي لم تحرم ما أحل الله لك". ولأدلة أخرى معروفة، ولأنه ليس للمسلم أن يحرم ما أحل الله له، أعاذ الله الجميع من نزغات الشيطان")ا.هـ.

زوجي!

إنك عندما تُصاب بسوء من مرض أو هم ونحو ذلك لا تعلم كم أهتمُ لذلك، ولا تعلم كم دمعةٍ ذرفت من عينيَّ ؛ حزنًا على مرضك! وأتمنى أن المرض تخطاك وأصابني. هذه مشاعري بصدق، ولكني صُدمت لما أصابني ذلك المرض فرأيتك غير مبالٍ بي ولا مُكترثٍ بحالي، بل إنني سمعتُك وقد أطلقت عبارات الشكوى إلى أهلك، وتُصدر كلمات الملل مما أصابني، ومما زادني مرضًا وهمًا علمي بأنك قد عزمت الزواج علي وتطليقي ؛ لأنك لا تريد امرأة مريضة! لا إله إلا الله... لقد هدمت الآمال والأماني التي رسمتها طوال حياتي.

أيها الزوج!

المرأة تحتاج إلى إشباع بعض غرائزها العاطفية عبر الإحساس بوجودها، والإحساس بجهودها واحترام مجهودها. المرأة تحب أن تعرف صورتها وحجمها من أقرب المحيطين بها وأولهم زوجها.

إن التشجيع والمرح يدفع الزوجة إلى الحماس في تحسين صورتها الشكلية والمعنوية أمام زوجها).

التماس المعاذير

إن على الزوج الكريم، صاحب القلب النقي أن يلتمس لزوجته المعاذير ويحسن بها الظن، وإذا وجد ما يستوجب العتاب عليها، فليعاتب عتاب المحب، وهو العتاب الرقيق دون إسفاف أو بذاءة أو سوء معاملة. وأحسن من ذلك أن يتغافل ويتغاضى، وإلا عاش حياة كلها نكد وتعاسة إن كان ممن يحاسب على كل شيء.

التوتر وضيق الخلق أثناء الحيض

إن أخلاق المرأة ونفسيتها في فترة الحيض، تختلف عنها في فترة الطهر، فضلًا عما يصيب بعضًا منهن أو الكثيرات بالصداع والتعب وألم العظام وغير ذلك مما يؤثر على نفسية الزوجة وعلاقتها داخل البيت بأفراد الأسرة. لذا على الزوج أن يتحمل ما يصدر عن زوجته في هذه الفترة من هفوات، ويلتمس لها الأعذار إذا تكاسلت أو فترت أو لم تقم بواجباتها خير قيام.

التعدد

إن كنت ترغب في التعدد فادرس الأمر، وشاور من تثق به من إخوانك، أو استفت أهل العلم، ثم اتخذ قرارك وتوكل على الله، أما إن كنت لا ترغب فلا تعصِ الله في زوجتك، ولا تؤلمها فإن ذلك يؤذيها، وأذيتها حرام.

العفو والصفح

عن أنس رضي الله عنه قال: ((خدمت رسول الله ﷺ عشر سنين، فما قال لي قط: أف، ولا قال لشيء فعلتُه: لمَ فعلتَه؟ ولا لشيء لم أفعله: ألا فعلت كذا)). يا أيها الأزواج، العفو العفو، والصفح الصفح، وإلا فليلتزم بآداب العتاب".

وينبغي للزوج ألا يكثر الخصومة مع زوجته ولاسيما إن كان بدون مبرر مقبول، أو يفجر في خصامه بدون ضوابط شرعية ولأسباب تافهة أو بسبب العند أو الكبر.

انتبه أن تكون مثل هذا الزوج

الزوج الذي يكثر من لوم زوجته وانتقادها في كل صغيرة وكبيرة تستحق أو لا تستحق، فليس بصاحب الخلق الكريم، الذي يعفو ويصفح، بل يزيد من الجفاء بينه وبين زوجته، ويورث النفرة والكراهية.

الخلق الطيب

إن الخلق الطيب وحسن العشرة للزوجة ليس مثلهما شيء في تدعيم أواصر المحبة، والمودة بين الزوجين، وإضفاء المناخ الصحي النقي للسعادة الزوجية داخل البيت المسلم. وينافي

ذلك تهديد الرجل زوجته بالزواج عليها بلا مبرر وبلا مقصد شرعي، اللهم إلا إحزانها والانتقام منها ؛ لتقصيرها مثلًا في بعض الأمور داخل البيت سواء كانت مستحبة أو واجبة.

لغة القلوب

إن لغة المشاعر والأحاسيس والقلوب والوجدان هي السعادة والهناء، عندما ترفرف طيورها الجميلة على البيت المسلم، فتُسعد كل من فيه، وكل من حوله. الزوج ينظر إلى زوجته، فيحس بها إن كانت سعيدة أم حزينة، إنه يتجنب السؤال المباشر، لكنه يفهم السبب الذي من أجله تبدو زوجته كما يراها، فيتعامل معها على هذا الأساس، يحاول إزالة ما يغضبها أو يحزنها، أو يزيد مما يسعدها ويفرحها، إنه يشعرها بالاهتمام، ويتذكرها دون أن تُذكره في المناسبات الخاصة بالهدايا، حتى وإن كانت رمزية، وهنا يزداد الحب، وتقوى العواطف، وتتعمق الأواصر.

رسالة عتابة من زوجة

زوجي الحبيب..! بيتنا يخلو من الجلسة الإيمانية، أريدك أن تقرأ علينا حديثًا من رياض الصالحين كل يوم، أو نسمع صوتك الجهوري يروي سيرة الرسول ﷺ من كتب السيرة، فمتى تبدأ؟ لا تقل: غدًا، بل اليوم سأهيئ لك الكتاب، ودعنا نسمع صوتك، ونأنس بجلوسك، ويفرح أطفالنا جميعًا بأبوتك".

وشاورهم في الأمر

إن التشاور مع ذوي الشأن وأرباب الحجا عامل مهمّ في كل ما يحدث من خلاف بين الزوجين، ذلك لأن غيرك يعرف من الحلول ما لا تعرفه، وقد يكون ممن وقع في حَدَث مماثل فَوُفِّق للحل المناسب. وعادة ما يصاب المرء حين المشكلة بضيق في الرأي، وتعكير على صفو التفكير، يحتاج معه الاستناد إلى آراء الآخرين، للخلاص مما هو واقع فيه.

حسن العشرة

ليس من حسن العشرة أن يُكلّف الزوج امرأته شططًا، وينهكها في تحقيق حقوقه تعبًا، بل عليه أن يسلك هديًا قاصدًا، ويتغاضى عن بعض حقوقه في سبيل تحقيق المهم منها ؛ إحسانًا للعشرة، وتخفيفًا على الزوجة. وكذا حال المرأة مع زوجها لتستديم محبته، وتكسب ثقته ومودته.

مال الزوجة

بعض الأزواج يغلبه الطمع فيتسلط على مال زوجته بدون رضاها، وهذا ليس من حقه، بل للمرأة مالها. ولها حق التصرف فيه دون غيرها. وعلى الزوج أن يقوم بواجبه في

النفقة عليها، وإن كانت ذات مال. ومثل هذا الجشع من بعض الأزواج يمحو المحبة، ويذيب الوُدّ من قلب الزوجة، إن لم يحملها على تصرفٍ مشين يحطّم السلام في أمن البيت.

الدين أولًا

نجد أنّ كثيرًا من الناس يغلب على اهتماماتهم شأن الجمال، أو الحسب، أو المال، وهذا ليس خطأ في حد ذاته، ولكن الخطأ أن يتنازل الرجل عن أهمّ مواصفات الزوجة، وهو (الدِّين) على حساب وجود المواصفات الأخرى كلّها أو بعضها، فالدّينَ الدّينَ تَربَتْ يداك.

علّم زوجتك أمور دينها

أهم من النفقة والمبيت أن يعلم الزوج زوجته أمور دينها وبخاصة إذا كانت المرأة لم تأخذ من التعليم الشرعي ما يكفيها في أمور دينها ودنياها، وعلى الزوج أن يتخذ من الوسائل الشرعية ما يُكمّل به هذا الجانب، والرسول ﷺ ، كان يعلم نساءه أمور دينهن، وزوّج رجلًا من الصحابة امرأة على ما معه من القرآن.

أشعر نفسك بالرضا والسعادة

لا تكن كهؤلاء الرجال الذين لا يرون ما عند زوجاتهم من الإيجابيات والفضائل، ولا ينظرون إليهن إلا بعين التقصير والانتقاص، قال الشاعر:

وعين الرضا عن كل عيب كليلة   كما أن عين السخط تبدي المساويا

وقال آخر:

نظـــــروا بعين عداوة لو أنهـا   عين الرضا لاستحسنوا ما استقبحوا

إن لأهلك عليك حقًّا

بعض الأزواج هداهم الله، تراه في دنياه لاهثًا، أو يدمن السهرات مع الأصحاب والخلَّان ولا يَؤوب إلا في ساعة متأخرة من الليل، قد أرهقه التعب وأضناه اللعب، واستنفد ما في جعبته من المرح واللهو مع مسامريه، فيدخل بلا سلام ولا كلام، ويرتمي على فراشه كالجيفة، ولو قُدّر له أن يقضي وَطَرَه منها قضاه على وجه لا تشعر معه المرأة بسعادة.

حسن الاختيار

حسن الاختيار لا يقتصر فيه كل من الزوجين على صاحبه فقط، بل ينبغي أن يتعداهما إلى ذويهما وأهلهما، فقد تكون أم الزوجة امرأةَ سوء، تؤثِّر على ابنتها بأخلاقها،

وتزرع الشقاق بين ابنتها وزوجها. وقل مثل ذلك فيمن عداها مما يتصل ببيئة الزوجين، وإيّاكم وخضراء الدِّمَنْ!.

السماح للزوجة بالتعبير عن رأيها

الحياة الزوجية مشاركة بين الزوجين، والرجل يعطي زوجته الفرصة لتعبر عن رأيها فيما يدور داخل بيتها، وهذا مما يجعل الحياة بين الزوجين يسيرة وسعيدة. ويجب على الرجل أن يحترم رأي زوجته، ويقدره إذا كان صوابًا، وإن خالف رأيه، والأسلوب الذي يتبعه الزوجان في مواجهة الخلاف إما أن يقضي عليه أو يضخمه ويوسع نطاقه.

وقبل الدخول في حل الخلافات يحسن التنبه إلى بعض الضوابط:

أولًا: لاشك أن للكلمات الحادة، والعبارات العنيفة، والكلمات غير الموزونة والمحسوبة، لها صدى يتردد باستمرار حتى بعد انتهاء الخلاف، علاوة على الصدمات والجروح العاطفية التي تتراكم في النفوس، لهذا ينبغي البعد عن الكلام الفاحش، والحط من النسب أو الجاه أو المكانة، أو سب الأسرة والأهل والأقارب.

ثانيًا: لزوم الصمت والسكوت على الخلاف حل سلبي مؤقت للخلاف، إذ سرعان ما يثور البركان عند دواعيه. وعند أدنى اصطدام.

القوامة

اعلم أن قوامة الرجل على زوجته لا تعني البطش والتعالي والتكبر. وإنما تعني الرعاية والحفظ والرأفة والرحمة، ووضع كل أمر في موضعه شدة ولينًا، ولا شك أن سوء استخدام الرجل لصلاحياته يؤدي إلى نقيض السعادة.

تداول الرأي

ينبغي أن يكون التشاور وتداول الرأي قائمًا بين الزوجين فيما يتعلق بشؤون البيت، وتدبير أمر الأسرة، ومصير الأولاد، وليس من الحكمة في شيء أن يستبد الرجل برأيه ولا يلتفت إلى مشورة امرأته، لا لشيء، إلا لأنها امرأة، ومشورتها قدح لقوامته عليها في نظره السقيم. فكم من امرأة أدلت برأي صار له أكبر الأثر في استقامة الأمور وصلاح الأحوال!.

أساسيات نجاح المصارحة الزوجية

- اختيار الوقت والمكان المناسبين: لا يعقل أن تقابل الزوجة زوجها بعد عنائه من العمل وبمجرد دخوله إلى المنزل وبدون مقدمات بحديث جاف أو بشكوى من الأطفال وتسمي ذلك مصارحة..!!
- الثقة والصدق في الحديث.
- التضحية والتنازل عن بعض الأمور التي قد لا تفيد.

- المودة شعور متبادل بالحب يجعل العلاقة قائمة على الرضا والسعادة.
- قرب الزوجين أحدهما من الآخر؛ يشعر كل واحد أنه محاط بالآخر.

أهدافك ومخططاتك

إن توضيح أهدافك لزوجتك؛ في الحياة على المدى القريب والمدى البعيد، والوسائل المساعدة لتحقيقها من شأنه أن يساعدك على تحقيق أهدافك وأهداف زوجتك أيضًا" بحيث تكون ميثاقًا بينك وبين زوجتك تسعيان جميعا لتحقيق هذا الميثاق.

الحقوق والواجبات

جعل الإسلام لكل من الزوجين حقوقًا كما جعل عليه واجبات، يجب أن يعلمها خير علم، حتى يؤدي ما عليه من واجب خير أداء، ويطلب ما له من حق بصورة لائقة، وإذا علم الزوج والزوجة ما له وما عليه، فقد ملك مفتاح الطمأنينة والسكينة لحياته، وتلك الحقوق تنظِّم الحياة الزوجية، وتؤكد حسن العشرة بين الزوجين.

لا تفهموا الحب خطأ

بعض الأزواج والزوجات يظنون أن الحب في حياتهم الزوجية قد توفاه الله، ويستسلمون إلى الحالة التي وصلوا إليها. أما الأزواج والزوجات الأكثر قدرة على فهم نفسية الإنسان فيعلمون أن الحب فعل إرادي وقرار يتخذه المُحِب.

فنون التعامل مع أفراد الأسرة

التفهم هو الاحتواء، ولكن ليس معنى الاحتواء هو الموافقة على رأي الأبناء دائمًا، بل تفهم ما يقصدون ويشعرون به حتى وإن اختلفت معهم في الرأي يجب أن يشعر أفراد أسرتك أنك لا تتخذ موقفًا مضادًا دون تفسير لذلك.

الأذى والحب الزوجي

الأذى والحب الزوجي لا يجتمعان في القلب أبدًا لمدة طويلة، أو لا يجتمعان إلا بصعوبة كبيرة جدًا. فلا يصلح بأحد الزوجين أن يداوم على إيذاء الآخر ثم يطلب منه أن يحبَّهُ.

الإخلاص

القاعدة الأساسية التي يستند عليها نجاح الحياة الزوجية .. خصوصًا إذا كان ذلك عن قناعة تامة بما تقوم به تجاه زوجتك وليس من أجل عادات أو تقاليد فرضها المجتمع، وسيعطي زوجتك انطباعًا عن أهمية الحياة الزوجية تجعلها تبذل كل ما تستطيع من أجل إسعادك.

السند القوي

تحب المرأة أن تشعر بأن زوجها وراءها دائمًا، يساندها ويحميها من أي موقف قد تتعرض له من وجهة نظرها فيعطيها ذلك الإحساس قوة وصلابة في مواجهة الأمور.

اجعل من حواء نصفك الآخر

اجعل من حواء نصفك الآخر وأسعدها فسعيد أنت إن أسعدتها، واحتوها روحًا ووجدانًا، واجعل منها كائنًا لا يستطيع الاستغناء عنك لحظة واحدة، كما لا يستطيع الاستغناء عن الماء والهواء، كن طيفًا رقيقًا لا عبئًا.

احذر من جفاف المشاعر!

إذا كانت البيوت تبنى على الحب فإن دمارها يبدأ من جفاف المشاعر، فوفرة المال، وملك الكثير من متاع الدنيا لا تكفي لجلب السعادة بين الزوجين، فالعلاقة التي تصبح جسدًا بلا روح توشك أن تنقضي وتقع وتنهار!.

فن إدارة الوقت

تعلم فن إدارة الوقت ورتِّب أولوياتك وزياراتك الاجتماعية وأعمالك اليومية؛ حتى تتخلص من الفوضى وضياع الجهد في هوامش الأشياء دون المحتوى والقضايا المهمة، وحتى تبتعد عن مشكلة إهمال بيتك وزوجتك وأبنائك.

رغبات

تحسس رغبات زوجتك ومطالبها، واحرص على الاعتناء بها، فإن لكل زوجة رغبات خاصة والرجل الحصيف يدرك أن تحقيقه لهذه الرغبات أقرب طريق لمحبة زوجته وسعادتها.

التسامح

تعتقد أن غضبك سوف يكون كاللعنة الغامضة على الآخر، تريد أن تجعله يشعر بالألم ولا تعرف أن مشاعر الغضب السلبية هذه يمكن أن تسيطر على حياتك كلها، فتلك القسوة يمكن أن تؤثر على ذاتك، وعلى كل مشاعرك الموجهة لأطفالك ووالديك وأصدقائك.

لا تقارن نفسك بأحد

كن كما أنت شكلًا ومضمونًا، ولا تفكر بتقليد أحد في أسلوبه مع زوجته.. فأنت لست إلا أنت! لك بصمتك الخاصة التي تحمل جيناتك الوراثية وصفاتك الشخصية، وتقبَّل ذاتك وحاول معالجة عيوبها، فهذا سيكسبك الرضا والقناعة عن ذاتك.

لا للتحكم

عادة ما تقاطع شريكك أثناء حديثه، لكي تقول رأيك، أو تغير موضوع الحديث إذا ما بدأت تشعر بأن شريكك على حق، تتصرف كالملاك أمام عائلتك وأصدقائك، وتحكي لهم ما تجد نفسك مضطرًا للتعامل معه، وكيف هي مستحيلة الحياة مع شريكك، فكل تلك الأشياء بذور لمشاكل قادمة قد تتفاقم إلى نزاعات مليئة بالتعليقات التي تظهر شعورك بالتفوق!

أخبر زوجتك كل يوم أنك تحبها

كل منا يحتاج إلى تجديد الحب ، ويحتاج إلى أن يشعر بأنه إنسان محبوب ، إخبارك زوجتك بأنك تحبها كل يوم لا يستدعي أن تقول لها كلمة: أحبك! فثمة طرق كثيرة تستطيع أن توصل لها حبك من خلالها أو تشعرها بأنك تعشقها ، لحظة لا تكون متوقعة أو حتى على الأقل أن تمسك بيدها خلال مشيكما في الطريق.

الزوجة الصالحة

الزوجة الصالحة حتى لو لم تحبك فلن تعصيك ولن تقصر في حقك طاعة لله، وهي التي ستجبرك على أن تثق بها وتستأمنها على بيتك وعرضك، فهي تراقب الله، ومن خاف الله فلا يُخاف منه. وهي من ستربِّي أبناءك؛ ليكونوا بارين بك وقرة عين لك ؛ لأنها ستربيهم على الأخلاق الإسلامية السامية.

حل المشاكل الزوجية

من الخطوات الأساسية لحل مشكلاتك الزوجية التركيز على مشكلتك الحالية، دون العودة للماضي وأحداثه والتنبيش فيها، وربطها بما يحصل معك الآن ؛ حتى لا تكبر مشكلتك في نظرك، ويمتلئ قلبك بمشاعر الغضب والانتقام، وحتى لا تجد في نفسك قسوة على زوجتك.

تعرف على سحر العين !

إن النظرات المتصلة لثوان قليلة يمكن أن تحدث رغم الصمت ما تعجز عنه مجلدات كثيرة! حيث يمكن أن تقرأ الزوجة في نظراتك الكثير من كلمات الحب والحنان والعطف، يمكن أن تقرأ أنها جميلة، وأنك معجب بها!

استمع لهموم لزوجتك

ضع في بالك أنه من المحبط جدًا للمرأة أن تفضي لشريك حياتها بمشاكلها وهمومها ثم تكتشف أنه لم يكن يستمع بشكل جيد لما كانت تقول ! زوجتك لا تريد منك أن تستمع فقط بأذنيك بل بقلبك ووعيك أيضا!.

لا تدع نفسك تنحصر في دائرة هدامة

أيها الزوجان! حاولا أن تقدِّما أقصى ما تستطيعان لكي تستمر علاقتكما، المشاعر الإيجابية ليست كافية، لا بد أن تتحول إلى أفعال، لذلك اطلب دائمًا المزيد من نفسك أولًا قبل طلبها من شريك حياتك.

العطاء الناجح

إن العطاء الناجح لا يقتصر على ناحية دون أخرى، وإذا كان العطاء في ظاهره عند كثير من الناس يشمل النواحي المادية، فإنه في الحقيقة يشمل النواحي الروحية والعاطفية، بل إن العطاء في هذا الجانب أرفع شأنا، وأعلى قدرًا، وأكثر إيجابية.

التعبير عن الحب

لا يقتصر التعبير عن الحب من خلال لغة الجسد فقط، بل يمكن للمرأة أو الرجل التعبير عن مدى حبهم للآخر عن طريق نظرة العيون، فالعيون لها دور مهم وفعال في إظهار ما يخفيه المرء بداخله، فهي تعتبر أحد أسرار الجاذبية التي يفهم بها الرجل رغبة المرأة في الحب والإعجاب والعكس. كان فريق من العلماء البريطانيين والأسكتلنديين قد أكدوا أن النظر إلى العيون مباشرة مع ابتسامة خفيفة هو أحد أسرار المرأة الخفية.

العطاء

على الزوجين أن ينتبها إلى أن النوايا الحسنة وحدها لا تكفي في العلاقات الزوجية، فكون الزوجة تحب زوجها، أو الزوج يحب زوجته ولا يترجمان ذلك إلى واقع عملي يتمثل في العطاء المتنوع لا يمكن لمثل هذه المحبة الداخلية والنوايا الحسنة أن تقيم العلاقات الزوجية على حال جيدة.

زيارة أهل الزوجة

لا تغفل زيارة أهل زوجتك من فترة لأخرى، ولا تنس أن تقدم شيئًا من الهدايا لوالديها، فهذا يجعل زوجتك تفخر بك أمام أهلها، ولا تستثقل طلبها بزيارة أهلها أسبوع، مرة أو مرتين، واحتسب الأجر عند الله.

من أبرز حقوق الزوجة وواجبات الزوج

من أبرز حقوق الزوجة وواجبات الزوج أن يصون كرامتها ويحفظ عِرْضها، ويَغَار عليها. ومن المؤسف أن بعض حيوانات الغابة أكثر غيرةً على زوجاتهن من بعض الرجال، فتراه يطلق العنان لزوجته تختلط مع الرجال وتحادثهم، وتذهب للأسواق وحدها، وقد تركب مع السائق وحده، وإذا كان الحمو هو الموت كما أخبر بذلك المصطفى ﷺ فكيف بغيره؟!

فكرة رائعة !

اهمس في أذن زوجتك قبل نومها خاصة بعد عمل شاق قامت به ببعض الكلمات الرائعة، من ذلك: تعلمين أنك تسيطرين على كل تفكيري ؟! أتعلمين أنك الوحيدة التي

هزت كياني وأطلقت بالحب لساني ؟! أتعرفين أنك المحبوبة التي عشقت ؟! أهو جنون بي أم جمال فيك ؟!

انظر إليها بثقة

عندما تنظر لزوجتك عليك أن تطرد من مخيلتك الخجل وعدم الثقة والعصبية والتفكير السلبي الذي يجعل جبينك مقطبًا وبؤبؤ عينيك يتضاءل.

كونا روحًا واحدة

إن على الزوجين أن يكونا روحًا واحدة في جسدين .. يبكيان معًا ويبتسمان معًا، ويتقاسمان هموم الحياة وأفراحها. وإن على الزوج أن يكون إخلاصه لزوجه أسمى بكثير من مظاهر الحياة الفارغة، كالمال والجمال ؛ ذلك أن الحب الحقيقي لا يعرف هذا المنطق. ليس من الإنصاف أبدًا أن يحب الرجل زوجته لجمالها مثلاً، فإذا حدث وتشوه ذلك الجمال لفظها من دائرة حياته! السعادة ليست في المال أو في الجمال، إنها وليدة الحب والإخلاص.

احترِم كل ما يتعلق بزوجتك

احترِم كل ما يتعلق بزوجتك من شخصية تميزت بها وعادات وصفات. لا تجرح كبرياءها، ولا تهِنها ، ولا تضحك عليها أمام الناس ، ولا تنشر أسرارها مهما كانت تافهة ، واتركها لما ترغبُ في الحدود المعقولة ، ولا تتدخَّل في كل صغيرة وكبيرة من شؤونها الخاصة.

احترم ضعف زوجتك

إن كانت المرأة أضعف من الرجل، فليكن شأنُ الرجل مع المرأة-خاصة الزوج مع زوجته- شأنَ المعلم مع تلميذه والوالد مع ولده، والمعلمُ لا يستعبدُ تلميذَه ولا يستذلُّه ، والأبُ لا يحتقر ابنه ولا يزدريه.

الاحترام المتبادل

على كل من الزوجين أن لا يتحدث عن الآخر بسوء خاصة أمام أقارب هذا الآخر ، وعليهما أن يتجنبا السخرية أحدهما من الآخر، لأن ذلك سيفقدهما الاحترام والتقدير بينهما ، وقد يؤدي إلى إثارة الشحناء والبغضاء بينهما.

لكل منكما دوره وعمله

يجب أن يترك الزوج المرأة وشؤونها الخاصة بها من ترتيب الدار وتربية الأولاد ، وأن تترك هي له ما هو له من الإشراف والتوجيه.

تفهم أيها الزوج زوجتك

تفهم أيها الزوج زوجتك، ولا تبحث دائما عن سلبياتها. فكما للمرأة سيئات فلها حسنات! اذكر دائما حسناتها، وأما سيئاتها فتعرف إليها من أجل مساعدتها على التخلص منها أو من بعضها؛ لأنه يستحيل أن تتخلص منها كلها. ولا تحاول دائمًا أن تنتقد تصرفاتها وكأنك موظف مكلف بذلك. واحرص أيها الزوج أن تتجنب أسباب المشاحنة، وأن تتلافى مبررات الخلاف.

فوائد أخرى للزواج

يقول أخصائيو الطب النفسي: إن هناك فوائد أخرى للزواج مثل: التمتع بحياة أطول وخاصة إذا كانت الحياة الزوجية أكثر ترابطًا، وعلاقات الزوجين جيدة، وهناك فوائد صحية وعقلية وجسمانية للحياة الزوجية السعيدة، تتمثل في انخفاض حالات الاكتئاب والقلق والاضطرابات العقلية والذهنية، والعكس صحيح!.

استعادة الذكريات السعيدة

من المميز استعادة الذكريات الجميلة، بالعودة للحياة السابقة وتحديدًا المواقف الرومانسية السابقة وذكريات أيام الملكة والخطبة، ويفضل الذهاب إلى الأماكن التي تذكرك بذلك، كالمبيت في نفس فندق ليلة زفافكما أو الأكل من نفس المطعم.. إلخ.

أحتاج أن أكون وحدي

من الرائع أنك كلما احتجت أن تكون وحدك أخبرها أنك ستعود، أو أنك تحتاج إلى بعض الوقت للتفكير في بعض الأشياء، وإذا عدت تحدث عما كان يزعجك بأسلوب محترم من دون لوم حتى لا تتخيل هي الأسوأ.

جرب أن تكون خادمًا في بيتك!

تقول عائشة رضي الله عنها: إن رسول الله ﷺ "كان يكون في مهنة أهله"، وتقول: "كان بشرًا" من البشر: يفلي ثوبه، ويحلب شاته، ويخدم نفسه" فمن الرائع أن تخصص جزءًا من وقتك يوميًا أو أسبوعيًا لمشاركة زوجتك في المطبخ!.

كوني كما يحب

يحب الرجل في المرأة أمومتها ، كوني له أمًّا يكن لك أبًا وزوجًا. أهم ما يعشقه الرجل في المرأة طيبة قلبها ، دربي نفسك على أن تكوني طيبة. الرجل أيضًا يحب المرأة الواثقة من نفسها حتى لو تظاهر بالضيق منك ؛ لأنك تمثلين له تحدِّيًا يستفز كل طاقاته للانتصار عليه.

الواقع

الحياة الزوجية لن تكون كلها عسلًا ولا أحلامًا وردية، وإنما هنالك واقع، وخلافات ومشاكل، وأخطاء وتقصير، وصدام لابد منه، يحدث نتيجة تباين الطبائع البشرية، ولا عيب في هذا فهو إفراز طبيعي لحركة الحياة.. وعدم إدراكك لهذه الأمور قد يعرض الأسرة للهزات والشقاق والجفاء، وربما الطلاق!.

اثنان بواحد

يقوى الزواج عندما يشعر طرف أن الحياة كلها أصبحت لا تقبل القسمة على اثنين، الهناء يقتسمانه، والشقاء يشاركان فيه، لم تعد لواحد منهما حياة منفردة.. اندمجت الحياتان في حياة واحدة.

لا تكن جارحًا بكلامك

إن طلبك شيئًا من زوجتك ولما يمض وقت طويل على إيذائها بكلمة جارحة ليس مناسبًا، وعليك أن تتوقع رفضها تلبية طلبك، مع تأثر وبكاء واحتجاج. لهذا يحسن أن تطيب خاطرها، وتمسح ما جرحته كلمتك القاسية بكلمات طيبة أخرى قبل أن تطلب منها شيئًا جديدًا.

اختر زوجتك بعقلك قبل عاطفتك

اختر زوجتك بعقلك قبل عاطفتك وعلى المرأة كذلك أن تفعل مثل ذلك، حتى ولو كان عقلها ضعيفا وكانت عاطفتها قوية، واعلم أن الغرام الكاذب العابر ملتهب في البداية، ولكنه قاتل في النهاية.

انتبه !

عندما تدخل أنت وإياها السوق لا تمشِ أمامها ولا خلفها بل بجانبها، وخذ رأيها فيما تريدان شراءه، ولا تعارضها إذا اشترت شيئًا ليس على ذوقك.

الحزم

لا تمنع المحبة والعشرة بالمعروف بين الزوجين من أن يكونا حازمين في التربية والتوجيه وخاصة من ناحيتك أنت، فمحارم الله عز وجل لا مداهنة فيها، والتقصير في الأمور الشرعية لا يمكن السكوت عنها.

هل تعلم أن للمشاكل الزوجية فوائد ؟

أكد العلماء أن المشاجرات بين الزوجين هي الحل الأمثل لعلاج الملل والروتين، وأوضحوا أن العلاقة الزوجية تحتاج من وقت إلى آخر إلى شيء ما يعرف بالشحن العاطفي.

التوازن في الإقبال والتمنع

التوازن في الإقبال والتمنع وسيلة مهمة من وسائل التعامل بين الزوجين، فلا يقبل على الآخر بدرجة مفرطة، ولا يتمنع وينصرف عن صاحبه كليًا، وقد نهي عن الميل الشديد

في المودة، وكثرة الإفراط في المحبة، ويحتاج التمنع إلى فطنة وذكاء، فلا إفراط ولا تفريط، فالإفراط في الأمرين إعدام للشوق والمحبة، وقد ينشأ عن هذا الكثير من المشاكل في الحياة الزوجية.

احذر أن تعود إلى الماضي !!

احذر أن تعود إلى الماضي!! وخاصة عندما تغضب من زوجتك تبدأ تذكرها ببعض المواقف التي صدرت منها قبل سنوات، أو بعض المواقف التي مرت بها قبل أن تتزوج بك، فهذه من الأمراض الخطيرة التي تهدد الحياة الزوجية، فالماضي قد طويت صفحته، ولن يعود!! فلا داعي للتنبيش فيه !.

كيف تحافظ على ميزانية العائلة؟!

من الأفكار الرائعة للمحافظة على ميزانية العائلة تكليف أحد الزوجين بمراقبة المصروفات والإيرادات للأسرة، وقد يكون الزوج هو المؤهل للقيام بالدور أو الزوجة أو أي شخص آخر، المهم ألا تكون المسألة عائمة وضائعة، (على البركة!)، بل لا تأتي البركة إلا عندما يتحرَى الإنسان الأسباب ويتابعها.

غيِّر أسلوبك مع زوجتك

حاول أن تغير من أسلوب ملاطفتك لزوجتك عن المعتاد! فعندما تأتي من العمل ابدأ دخولك للبيت بكلمة حلوة وجميلة، مثلا: اشتقت لك.. حتى ولو كنت متعبًا، لم تعتد أن تكلمها، وأنت في العمل اتصل بها ومازحها، ولو كانت عند أهلها!

هل تريد حلًا لعصبيتك؟

- امتنع من الشكوى المستمرة من الحياة أمام الناس.
- لا توحِ لنفسك أنك أقل الناس حظًا، وأقنع نفسك أن الحياة بسيطة.
- ابتعد عن تحليل شخصيتك وأفكارك وحياتك، واترك نفسك تعيش على طبيعتها.
- لا تنظر للناس بطريقة متشككة في كل شيء.

احذر من الإفراط في المزاح

احذر من الإفراط في المزاح وخاصة بالألفاظ المبتذلة السوقية التي لا تليق بالاحترام الواجب بين الزوجين وتقدير كل منهما للآخر، وما يجب الاحتفاظ به من مشاعر وعواطف نبيلة.

الهدف من العتاب

عندما تريد معاتبة زوجتك أو أبنائك احذر أن يؤدي عتابك إلى ضرر أكبر، فإن القصد منه هو علاج الأخطاء وعدم تكرارها، فإذا فتح جراحًا أخطر فلا جدوى منه، ومن الأفضل أن يؤجل لظروف مناسبة، واحذر أن تتدخل عندما تقوم زوجتك بعتاب الأبناء، وأخبرها ألا تتدخل أيضًا عندما توجِّه الأبناء.

انظر من هو دونك!

لا تقارن أبدًا حياتك المعيشية بحياة الأصدقاء، والأقرباء الأثرياء، والذين يتمتعون بهناء أكثر منك، وبسعادة أطفح من سعادتك، لتشعر، دائمًا، بأنك تعاني من الفقر، والشقاء، والجدب، وإنما قارنها بحياة أولئك الذين يعانون من قسوة المشاكل والأزمات التي لا تعرفها حياتك، لتلمس حينذاك بأنك تعيش حياة الترف، والرفاهة العريضتين.

خمسة أسباب للفوز بحب الزوجة

- تعرف على ما تحبه زوجتك فتجاهد لتحقيقه.
- وتعرف على ما تكره فابتعد عنه وأبعدها عنه.
- التزم عدم إشعار زوجتك بأنها مهانة لديك.
- أشعرها دائماً أنها معززة مكرمة.
- ولا تنس الثناء عليها بين الفينة والأخرى أمام ذويها وذويك في حضرتها وغيابها.

البيت المسلم

لا يخلو من الدعابة والمرح، رغم أنه بيت جهد وعمل، ولقد كان رسول الله ﷺ قدوة في ذلك، فكان ضحاكًا بسَّامًا، فعن أبي أمامة رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان من أضحك الناس وأطيبهم نفسًا. (الطبراني)"

فاجئها

ما رأيك أن تفاجىء زوجتك بسفرة جميلة لمدة ثلاثة أيام مثلًا تقضيانها في أجواء صافية مع تأمين الأبناء بصورة مطمئنة؛ لأن التغيير في روتين الحياة الزوجية ضروري لتجديدها.

تكرار الماضي

من الأشياء المنفرة عن الزوج التقريع بالماضي الأسود، وخاصة بعد الاعتذار. فالتائب من الذنب كمن لا ذنب له. ولكن بعض الأزواج لا يكاد ينسى أتفه الأمور في أبعد الأزمان، فأين الصفح الجميل الذي يستلزم تناسي أو نسيان أخطاء غيرك، وتذكر أخطاء النفس؟.

عبر عن حبك من غير نطق!

عبّر عن حبك لزوجتك دون أن تنطق بذلك؛ بالنظرة الحانية؛ فإن لها أثرًا كبيرًا. فعندما تنظر إلى زوجتك أو هي تنظر إليك، فكِّر أثناء النظرة أنك تحبها فإنها سوف تقرأ ذلك من خلال عينيك وحركاتك دون أن تنطق بكلمة واحدة.

أسلوب

هناك أساليب يجب على الزوج التعود على استخدامها للحديث مع زوجته، وهذه الألفاظ في غاية اللطف، ونضرب مثالًا على ذلك: كأن تود منها إحضار كأس ماء لك، فتقول لها: أحس أن الماء له طعم خاص من يديك، أحضري كأس ماء.

أبدِ اهتمامك بزوجتك

حاول بقدر استطاعتك أن تظهر اهتمامًا كبيرًا بزوجتك وكأنها محور حياتك، حتى لو أشغلتك مشاغل الحياة فذلك يسعدها كثيرًا، ويعطيها إحساسًا أكبر بالثقة في نفسها، وذلك الاهتمام قد يتسع ليشمل الأشياء التي تهتم بها، فتوجد بذلك اهتمامات مشتركة تقرب مسافة التفاهم بينكما، وهذا قطعًا يحقق لها التوازن النفسي في حياتها.

حتى لا تتطور المشكلة

يجب اللجوء إلى حل المشكلة من بدايتها عن طريق المناقشة، أما إهمالها فيجعل الحل أكثر صعوبة، ولابد أن تخلو المناقشة من التجريح أو لمس كبرياء الآخر أو كرامته، وتجنب نبرة السخرية والاستهزاء، فمن السهل جدًا جرح كرامة الآخر، ولكن من الصعب علاج هذا الجرح.

اجعل مخافة الله أمام عينيك

اجعل مخافة الله أمام عينيك وكن نعم الزوج الذي لا يأمر إلا بالمستطاع والحلال، وادخل في عقل زوجتك لتعرف ما تفكر فيه لتبادلها نفس الشعور.

فوائد الضحك

يقول بعض الأخصائيين في علم النفس! دقيقة واحدة من الضحك توفر ٤٥ دقيقة من الاسترخاء.. فكم أنت بحاجة لذلك عند حل المشاكل الزوجية؟! فمن الرائع أن تكون لكما جلسة تخيم عليها روح الدعابة والمزاح، وتمارسان فيها الألعاب المثيرة للضحك.

قيام الليل

يقول ﷺ : "رحم الله رجلًا قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فإن أبت نضح في وجهها الماء. رحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فإن أبى نضحت في وجهه الماء".

وجوه الإنفاق

من الأمور الحساسة في الحياة الزوجية الأشياء المادية، فهي لا تصلح جزءًا من لعبة قوى العلاقة الزوجية سواء من جانب الزوج أو الزوجة ؛ لذلك يجب الاتفاق على أوجه الإنفاق والضروريات مهما قلت أو كثرت وعندما تكون هذه الحدود واضحة للطرفين لن تترك مجالًا لأي إشكالات تجاهه.

كن معها

حين تخاطبك زوجتك امنحها عينيك متفاعلًا مع حديثها وخطابها لأن تصريف بصرك هناك وهناك أو الانشغال بجريدة أو التلفاز عن النظر إليها أثناء حديثها يشعرها باللا مبالاة وينسف جسور التفاهم بينكما ولا يشجعها على الاستمرار في حديثها !

أهم عناصر السعادة الزوجية

الإيمان والتفاؤل، والرضا عن النفس، وتحديد الأهداف في الحياة، وتسخير القدرات والمواهب لتحقيق الأهداف، والإقبال على الحياة بنفس مطمئنة راضية.

سوء التقدير

قد تتلفظ الزوجة بالكلمة لا تلقي لها بالًا، فتكون سببًا في إيغار صدر زوجها عليها مدة طويلة، وقد تكون فيها نهايتها، كما جاء في المرأة التي تزوج بها الرسول ﷺ فلما دخل بها قالت: أعوذ بالله منك!! قال: لقد عذت بعظيم، الحقي بأهلك!!

شجعها

إذا كانت لزوجتك هواية معينة شجعها عليها وشاركها في إبداء الرأي إن طلبت منك ذلك ولا تقل لها: أنا لا أفهم في الطبخ أو في الخياطة أو في الديكور.. واحتسب الأجر في ذلك.

قوامة الرجل على أهله

قوامة الرجل على أهله ليست قوامة تعسف وتجبر ؛ بل هي قوامة رحمة وعدالة ، فمن الواجبات المترتبة على القوامة رعايتهم وتوجيههم وإعفافهم وحمايتهم من كل شر، وأمرهم بالمعروف ونهيهم عن المنكر: "يأيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارًا".

المودة والمحبة

يقول الشيخ ابن باز رحمه الله: "إن البيت الذي تسوده المودة والمحبة والرأفة والتربية سيؤثر على الرجل فيكون بإذن الله موفقًا في أمره ناجحًا في أي عمل يسعى إليه".

الحكمة في الأحكام

اعط حكمك بحكمتك! ولا تطلق الأحكام جزافًا دون تفكير: (اذهبي - لا تذهبي)، فهذا يقلل من احترامها لك، وقد يكون حافزًا لتجاهل رغباتك.

التقارب بين الزوجين

يؤكد علماء النفس أن التقارب بين الزوجين عن طريق اللمس له آثاره السحرية على الزوجين وعلى صحتهما، فالاحتضان لكف الزوجة بكف الزوج أو كفيه معا من شأنه أن يمسح أثر تعب الزوجة وإرهاق أعصابها وقلق ذهنها.

امنح زوجتك الثقة بنفسها

لا تجعلها تابعة تدور في مجرَّتك، وخادمة منفِّذةً لأوامرك. بل شجِّعها على أن يكون لها كيانها وتفكيرها وقرارها. استشرها في كل أمورك، وحاورها ولكن بالتي هي أحسن، خذ بقرارها عندما تعلم أنه الأصوب، وأخبرها بذلك وإن خالفتها الرأي فاصرفها إلى رأيك برفق ولباقة، وأثن على زوجتك عندما تقوم بعمل يستحق الثناء، فالرسول ﷺ يقول: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

الغيرة من المقربين

عادة الرجل هو الذي يغار على المرأة، وإذ بنا نسمع عن غيرة المرأة الجنونية من أمه وأخواته، ومن أمور كثيرة لا يحق لها الغيرة فيها. يا أختاه! الحكمة تقول: إذا أردت أن تطاع فاطلب ما يستطاع.

مضاد حيوي

جميل أن يدخل الزوج بيته بقبلة، ويخرج مودعًا بقبلة، ويستيقظ وينام على قُبْلَة، وأن يأخذ قبلة قبل الأكل، بل لا مانع أن يأخذ قبلة كل ثماني ساعات! لقد كان رسول الله يُقبِّل نساءه وهو صائم وذاهب للصلاة. أليس لنا فيه أسوة؟! إذا لنكثر من القبلات حسب الأنواع والمقاسات: حارة ومعتدلة وباردة.. طويلة ومتوسطة وقصيرة، فتاكة وبعيدة المدى وعابرة القارات!.

الحكمة من حلق شعر العانة

المحافظة على صحة الجسم وقوته وسلامته، لأن تكاثر الشعر في هذه المناطق يسبب الكثير من الالتهابات الجلدية التي تضر بالجسم، والاستحداد في ذاته نظافة وطهارة، المدة التي لا ينبغي تجاوزها في الاستحداد في حديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: وقَّت لنا رسول الله ﷺ في قص الشارب وتقليم الأظافر ونتف الإبط وحلق العانة أن لا تترك أكثر من أربعين ليلة. رواه مسلم.

نتف الإبط

السنة نتف الإبط كما في الحديث، ومن لم يستطع ومن لم يحتمل نتفه فيجوز له حلقه. والحكمة منه أن الإبطين محل للرائحة الكريهة التي تنتج عن تكاثر ملايين البكتيريا في هذه المنطقة غزيرة العرق، وإزالة الشعر منها يسهل تنظيف الجلد ومسام العرق. وحكمه: سُنَّة من سنن الإسلام.

ماذا تعرف عن المرأة؟!

- المرأة تريد كل شيء، وألا تعمل أي شيء!
- بين شفتي المرأة كل ما في الدنيا من سم وعسل.
- تكافح في سن الثلاثين لتثبت أنها مازالت جميلة ، وتضحك متى تمكنت ولكنها تبكي متى أرادت.
- تسع أعشار المرأة دهاء والعشر الآخر فتنة.
- اعرف زوجتك من سلاحها ففي الدفاع سلاحها الصراخ، وفي الفشل سلاحها السكوت، وفي الجدال سلاحها الابتسامة.

لا تحب المرأة ..

- امرأة أجمل منها.
- ومن يسألها عن عمرها.
- ومن يسألها عن ماضيها.

في حياة المرأة ثلاثة رجال

- الأب وهو الرجل الذي تحترمه.
- والأخ وهو الرجل الذي تخافه.
- والزوج وهو الرجل الذي تخشاه.
- الدنيا قلب الرجل، والقلب دنيا المرأة.
- المرأة ترى أعمق، بينما يرى الرجل أبعد.
- في المرأة دمعة لكل المصائب، و ابتسامة لكل الأفراح..

العبا معًا

اللعب عنصر من عناصر التودد والغزل، وهو عنصر لا يوجد خلال أيام الأسبوع المملوءة بالقلق والضغوط.. ومن طرق استعادة هذا العنصر أن تمارسا معًا أي لعبة بعد العشاء، ولستما مضطرين للعب كل ليلة.. بل اختارا يومًا من أيام الأسبوع (أيام العمل)

ثم إن عنصر المنافسة في اللعب يفتت التوتر الذي قد ينشأ بينكما لسبب أو لآخر، وقد كان رسول الله ﷺ يسابق عائشة فسبقته، وفي الثانية سبقها!.

نواعم

تعود على استخدام العبارات الإيجابية، كالدعوات الصالحة، أو كلمات الثناء قل لزوجتك: لو عادت الأيام ما اخترت زوجة غيرك!

إن الكلام العاطفي يثير المرأة، وهو السلاح الذي استطاع به اللصوص اقتحام الحصون والقلاع الشريفة، وسرقة محتوياتها الثمينة.

إن الكلمة الطيبة تنعش قلب المرأة؛ فقلها أنت قبل أن تسمعها من غيرك.

التعبير المادي عن الحب

التعبير المادي عن الحب من خلال الهدية سواء كان ذلك بمناسبة أو بغير مناسبة، والمفاجأة لها وقع جميل اختر هدية معبرة، وليس المهم في الهدية قيمتها المادية عند المرأة؛ بل بمناسبتها وملاءمتها لذوقها وما تحبه، وتعبيرك عن شعورك بها، واستذكارك لها، وتمتع بروح التسامح والتغافل عن السلبيات. كرر الصفح ونسيان الأخطاء خاصة في أمور الحياة البسيطة التي ينبغي لكريم النفس ألا يتعاهدها بالسؤال.

سبب آلام الظهر

اكتشف الطب الحديث أن سبب آلام الظهر لدى الأزواج تأخرهم بالغسل من الجنابة وعدم وضوئهم بعد الانتهاء من الجنابة؛ وذلك أن فقرات الظهر العظمية بينها سائل المخ المغلف بغضروف، وهذا السائل يحتاج لتدفق الدم إليه، وإذا أجنب الإنسان ولم يغتسل ولم يتوضأ فورًا وجلس فترة طويلة بدون غسل أو وضوء، فإن ذلك يؤدي لجفاف السائل وبالتالي تآكل وتفطر الغضروف المحيط بالسائل ، وبالتالي الضغط على فقرات الظهر العظمية ضغطًا متواصلًا مسببًا الألم بأسفل الظهر ، وإن الحل لذلك هو الغسل الفوري من الجنابة أو الوضوء، حيث إن الغسل يؤدي إلى تتجدد الدورة الدموية وتدفق الدم للمح، وبالتالي المحافظة على الغضروف سليمًا، ولا يتسبب بذلك بالضغط على الفقرات، ويظهر سر الطب النبوي جليًّا في ذلك، حيث إن الرسول - صلى الله عليه وآله وسلم - ما أجنب قط ونام بدون غسل أو وضوء، فقد كان غالبًا يتوضَّأ قبل النوم وبعد الجنابة.

قلق الزوج

يقلق الزوج كثيرًا أن لا يكون ذلك الشخص المرضي لرغبات الزوجة، أو أن تمل من معاشرته، فحسب دراسة لـ Harris Interactive ، الرجل لا يحتمل أن تكون زوجته غير

راضية أو أن لا يكون جيدًا بما فيه الكفاية ليشعرها بالرضى ! لذا يحرص الرجل أن يعرف بالضبط ما الذي يعجب المرأة، وأين تجد متعتها ليقوم هو بأداء دوره بطريقة صحيحة.

غدة البروستاتا

هي غدّة تشبه في حجمها الجوزة وتقع حوالي ثلاث بوصات داخل القناة الشرجية، وتنتفخ هذه الغدة عندما يصل الزوج نشوة الجماع، وعندما تحفّز غدة البروستاتا يمكن أن يزوّد الشعور بالمتعة ، وهنا نؤكد على الزوج أن أي خلل في البروستاتا سيحرمه أشياء كثيرة من متعته الزوجية، وربما خسر المبالغ المالية والمواعيد الطبية لعلاجها.

لذا يجب على الزوج وبشكل عاجل تجنُّب كل ما يسبب الكسل في أداء وظائف البروستاتا أو العبث فيها بمغامرات طائشة حرمها الشرع المطهر حماية له ولأسرته وزوجته شريكة حياته.

رائحة الفم الكريهة

لكي يعرف الإنسان مدى العفونة في فمه وهل يعاني من مشكلة؟! هناك اختبار بسيط كل شخص يمكنه القيام به، والطريقة كالآتي: فتح الفم ولحس ظهر الكف بأقصى مؤخرة اللسان لحسة كاملة ، ثم انتظر مدة دقيقة وبعد ذلك شم مكان اللحسة وسوف تلاحظ رائحة فمك ومقدار العفونة. واذكر أن نتانة الرائحة موجودة أصلًا، وكل إنسان قد يكون

لديه رائحة ولكن تختلف في درجتها ، كما أن النظافة اليومية تزيل الطبيعي منها ولكن هناك رائحة نفَّاثة جدًّا لدى بعض الناس يشمها الآخرون من مسافة بعيدة وخاصة "المدخنون"! فأرجو وآمل وأتطلع لتفهم وضع الزوجة المسكينة مع زوج صاحب فم ذي رائحة كريهة.

قلة شعر الزوج

كثافة شعر الجسم الطبيعي وغزارته أمر تحدده جينات الإنسان الوراثية، وهو لا يعني بتاتًا وجود خلل داخلي أو نقص ما، ولا يوجد حسب علمي علاج طبي يؤدي إلى نمو شعر جديد، ولكن يمكن استخدام أدوية تزيد من نمو الشعر أو تنشط البصيلات الموجودة،ويمكن أن تستعمل بخاخًا Regain solution أو غيره من المستحضرات الطبية التي تحتوي على مادة المينوكسيدل.

كثافة الشعر لدى الرجال

كثافة الشعر لدى الرجال طبيعة تختلف من رجل لآخر وفقًا لنسبة هرمونات الذكورة لديه ، ويبدو لي أن المشكلة متفاقمة لدى بعض الأزواج بالقدر الذي يزعج الزوج وزوجته أيضًا، وخاصة إذا كان الشعر كثيفًا وطويلًا وخشنًا ، وقبل البدء بالتعامل مع مشكلة كثافة الشعر-يجب أن يلجأ الزوج لطبيب مختص في الغدد الصماء ؛ للتأكد من أن مستوى الهرمونات في المستوى الطبيعي هرمون الذكورة (التيستوستيرون).

اعتقاد خاطئ

هناك اعتقاد لدى الناس أنه كلما جلس الزوج في البيت مع زوجته أكثر أحبته وكان زوجًا مثاليًّا.. وهذا خطأ ! خير الأمور أوسطها، بمعنى: (لا تصير نشبة، خلها تشتاق لك) ، والمرأة غالبًا تحتاج لغياب قصير للرجل؛ لترتيب الأجواء والقيام ببعض الأعمال اليومية، ولا تظن أن الوقت بعملك يكفي.

التجاهل

أقوى أسلوب تعاقب فيه زوجتك هو الصمت المقنن ، واحذر بأن تضربها أو تقسو بالكلام الجارح! هذا سوف ينقص من هيبتك ويدفعها للتطاول عليك. لا مانع من الهجر حسب الخطأ ؛ حتى تبادر بالاعتذار والاعتراف بالخطأ، وإن بادرت بالعفو فهذا من شيم الرجال. وفي حالة زيارة ضيوف أو أقارب حاول بأن تكون الأمور طبيعية مؤقتًا، فالسرية التامة لأي خلاف بينكم واجبة.

الأشواق الحارة

للأشواق الحارة بالقلوب لذة لا يعرفها إلا من ذاقها. جبل وطبع بنو آدم على حب الممنوع ... والملل من المسموح. التمنع والتغنج سلاح المرأة، والثقل والتلاعب بالأشواق سلاح الرجل ولكن في حدود التضحية. أتدرون ما معنى حدود التضحية؟ معناه أن الشريك يضحي بأشواقه الملتهبة فيخفيها بعض الوقت حتى تستوي على نار هادئة، فتنفجر ليراها الشريك الآخر رائعة مثل الألعاب النارية.

الزوج الصامت

الزوج قد يكون من النوع الذي لا يتكلم أثناء العلاقة الحميمة. هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة في ممارسة العلاقة الزوجية، أو قد يؤدي إلى فقدان الشهوة عند المرأة، فهي تشعر بالضيق إذا ما قام الزوج بإعادة نفس الكلام أثناء العلاقة الحميمة، حتى يصبح الموضوع بالنسبة لها شريطًا يعاد كل مرة أثناء العلاقة الحميمة. لذلك ينصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لآخر لكسر الملل له.

دلوع أمه أفضل الأزواج

أظهر بحث جديد أن الرجال المرتبطين بأمهاتهم، والذين غالبًا ما يعتبرون أضحوكة في المجتمع هم أفضل الأزواج وأنبلهم على الإطلاق. وأوضح الباحثون أن علاقة الرجل

القوية بأمه تجعله أفضل الأزواج والأكثر ميلًا للالتزام، والأكثر قدرة على إسعاد زوجته والحفاظ على علاقة زواج ناجحة وطويلة. ولاحظ الخبراء أن الرجال الذين يطمحون لإرضاء أمهاتهم وتفاخرهن بهم، كانوا أكثر قدرة على التواصل مع شريكاتهم.

لا تقتل سعادتك بيدك

المشكلة التي تواجهنا كأزواج هي الأفكار التي استبدت في عقولنا منذ الأزل، والأعذار التي تعتبر بنظر بعضنا عيبًا وحرجًا !! جرب وغيِّر روتينك اليومي وأعلن ميلادًا جديدًا لزواجك، واجعل نفسك عريسًا في كل ليلة ، فالحياة لا تدوم وهي دقائق معدودة..

قد يقول شخص: هناك معوقات ومنغصات كيف نتجنبها وهي لابثة معنا ؟

فأقول لك: اعلم أنك إذا أردت التغلب على شيء فسيكون لك ذلك.

أعد خطة تعاملك مع زوجتك

جاء رجل لصديق له فقال: زوجتي فعلت وفعلت..إلخ ، فقال صديقه بهدوء: سألتك بالله وحده هل نطق لسانك لزوجتك مرة بكلمة: أحبك؟ قال: أما وقد استحلفتني بالله، فلا، لم أقلها ، فقال: من المخطئ هي أم أنت ؟ قال: كلنا مخطئون ، فقال الصديق الصالح: أعد خطة تعاملك مع زوجتك، واجعل القبل رسول السلام بين روحيكما، واللمسة الحانية من يدك ليدها علامة الوئام بين جسديكما، ولا تبخل عليها بقولك: زوجتي الحبيبة إني أحبك!.

الكلام العاطفي الصريح

إن تضمين الكلام بمفردات الحُب والألفة والاحترام المتبادل؛ من أقوى علامات الاستقرار الأسري، بل ومن دعائم تثبيته، فقول: حبيبي أو عيوني أو مليك قلبي، أو سر سعادتي، أو لو عادت بي الأيام لما قبلت زوجًا غيرك، أو الله يجمعنا معك في الدنيا والآخرة، ونحو ذلك يعطي للحياة الأسرية نكهة خاصة، ويزيل ما قد يعلق من رواسب سلبية لسبب من هنا أو هناك. ومن ذلك أيضًا مخاطبة الزوج بما يحب من كُنى أو ألقاب، أو ترقيق اسمه أو ترخيمه أو تدليله ؛ فقد كان ﷺ ينادي عائشة بقوله: (يا حميراء) (الصحيحة/٣٢٧٧)، ويا حُمَيراء؛ لغَلَبة البياض على لَوْنها. لسان العرب (١٣/٤٣١).

ماذا لو صافحت المرأة الرجل

قال علم التشريح: هناك خمسة ملايين خلية في الجسم تغطي السطح، كل خلية من هذه الخلايا تنقل الأحاسيس، فإذا لامس الرجل المرأة سرى بينهما اتصال يثير الشهوة. وأضاف علم التشريح قائلاً: حتى الشم قد ركب تركيبًا يرتبط بأجهزة الشهوة، وكذلك أجهزة السمع. وهذا كلام رجال التشريح المادي من الطب يبينونه ويدرسونه تحت أجهزتهم وآلاتهم..

ونحن نقول نبي الرحمة يقول: "إني لا أصافح النساء"[1].

الدوالي

مرض ناتج عن تضخم الأوردة التي تحيط بالحبل المنوي مع زيادة في انثناءاتها. وتنتج هذه الحالة إما لقصور في الأوردة ذاتها، والتي تحدث في الأغلب الأعم نتيجة لعيب في الصمامات الداخلية للأوردة، أو نتيجة لضغط الكلية على الوريد الذي يسحب الدماء من أوردة الخصية اتجاه القلب. وتعتبر الدوالي من الأسباب الشهيرة التي تؤدي إلى حدوث العقم عند الرجال، إلا أن هناك نسبة لا تتخطى ٢٥٪ لا تصاب بالعقم مع وجود دوالي.

صحِّح معلومتك

الزوج الذي يحكم على زوجته أنها باردة في العلاقة الحميمية هو مخطئ بنسبة ٩٠٪، فمعظم الزوجات هادئات التفاعل ؛ لأن المرأة بطبعها تتصف بالحياء الفطري.. الذي يمنعها في أحيان كثيرة من العلاقة الحميمية بشكل خاص من إظهار رغبتها ومشاعرها، وبالتالي لا تكون مبادرة ولكن تكون مستسلمة ، وأركز على كلمة: مستسلمة، لما يريده زوجها.

عطور للزوج

- دهن العود الخفيف المخلوط مع الورد الطائفي. من أهم العطور يفضل أن يوضع في شعر الرأس وفي المناطق الداخلية.
- عطر DUNHILL بعض الرجال لا يستسيغونه.
- بودرة برائحة الخزامى Lavender نفس الكلام فيها خشونة وربما الشباب المتزوجون لا يستسيغونها.
- عطر جديد اسمه Ber 20 .

السر عند المرأة

من طباع المرأة أنها تنظر إلى السر على أنه سر تافه لا يستحق الكتمان، أو على أنه سر عظيم يجب أن يعرفه الجميع، وعلى أية حال فهي لا تستطيع غالبًا أن تكتم السر، وإن حدث وكتمت سرًا، فإنما يكون سرها هي. وقيل: لا تطلعوا النساء على أسراركم تصلح لكم أموركم.

عقم الرجال

العقم (عدم القدرة على الحمل بعد سن الزواج) مشكلة منتشرة في كل مجتمعات العالم. تبلغ نسبتها في العالم العربي ١٥٪ مما يعني أن زوجين من بين كل ستة أزواج

سيواجهون هذه المشكلة. في أكثر من نصف هذه الحالات تكون المشكلة من الزوج. لذلك عند وجود مشكلة العقم يجب ذهاب كلا الزوجين إلى الطبيب، ولا يكفي أن تذهب الزوجة وحدها.

التأثيرات الجانبية للأدوية

الكثير من الأدوية تؤثر للأسف الشديد على القدرة الجنسية ، منها الأدوية المهدئة التي تؤدي إلى الاسترخاء العصبي، وكذا إلى الهبوط الجنسي. وكذلك فإن جميع أدوية الضغط قد تؤدي إلى إيقاف نزول السائل المنوي في أول الأمر، ثم تؤدي بعد ذلك إلى ضعف جنسي جزئي.

خل التفاح
(مزيل للسمنة، مزيل للكوليسترول، منشط)

نستطيع أن نقول: إن خل التفاح مذيب جيد للدهون ويساعدك للتخلص من الوزن الزائد وفي الوقت نفسه ينشط عمليات الأيض في الجسم، وحيث يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم التي تساعد على نقل المغذيات إلى الخلايا وإزالة المواد السامة، كما تعمل البيتا كاروتين الموجودة في خل التفاح على تخليص الجسم من الجذور الحرة والتي تعمل بدورها على تدمير الدهون.

العسـل

في العسل تركيبة غذائية خاصة، من ضمنها مجموعة فيتامين B، سهلة الامتصاص، وهو بتركيبته الخاصة يزيد قدرة الرجل الجنسية، ويرفع من مستوى الإخصاب عنده، وسمي "شهر العسل" بهذا الاسم لأن العرسان في أوروبا كانوا قبل قرون عديدة يشربون العسل طوال الشهر الذي يسبق الزواج لأجل الإخصاب.

بعض العلاجات الطبيعية

هي عبارة عن سموم، فمثلًا " الذبابة الأسبانية " وبالتحديد مسحوق هذه الذبابة، قتل الكثيرين، كذلك فإن عشب " اليُوهنبين " Yohimbine الذي يزرع في غرب أفريقيا أدى إلى وفاة كثيرين، وهو حاليًا يستخدم طبيًا بجرعات وعيارات قليلة وبحذر شديد. هناك أدوية طبيعية كثيرة تُدعى أيضًا "البدائل لمعالجة الضعف الجنسي"، وهي تضم الأعشاب والحشائش والمأكولات البحرية.

الرجل الشجاع

المرأة تحب الرجل الشجاع وتكره الرجل الجبان؛ لأن في الشجاعة معنى القوة والحماية والاعتماد.

كلمات صريحة

اسمح لي أيها الزوج بهذه الكلمات الصريحة بعيدًا عما تعودت عليه من الحديث عن العلاقات الحميمية..!

يقولون: إن الزواج سترة للبنت ، لكنه في الحقيقة سترة للرجل أكثر ، فحين يموت الزوج يستمر البيت قائمًا، تظل الزوجة ويظل الأولاد من حولها، ثم يتفرقون ولكنهم يروحون ويجيؤون، ولكن إذا ماتت الزوجة فإن البيت ينهار، والزوج وحده لا يستطيع أن يدير بيتًا ولا يستطيع أن يعمر سكنًا. ينطفئ البيت ويتفرق الأبناء إلا أن يتزوج ثانية!!!

الحمّامات الساخنة أو الساونا

الحمّامات الساخنة أو الساونا تساهمان في العقم عند الذكور، هذا ما قالته دراسة حديثة قام بها باحثون من جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو، ووجدت الدراسة التي استمرت ثلاث سنوات بأن عدد الحيوانات المنوية لدى خمسة من أحد عشر رجلًا يعانون من مشاكل الخصوبة ، قفزت بنسبة ٤٩١ بالمائة بعد أن توقفوا عن أخذ الحمّامات الساخنة أو استعمال الساونا لبضعة شهور ، وأظهرت نتائج فحص الحيوانات المنوية لدى الرجال الخمس حركة متزايدة.

وتدعم النتائج التوصيات الحالية بأن الرجال الراغبين في الإنجاب يجب أن يتجنبوا

"السخونة المفرطة". هذا وقد وجدت دراسات سابقة أيضًا بأن الملابس الداخلية الضيّقة أو الحرارة من استعمال الحاسوب النقال على الحضن يمكن أن يخفض من خصوبة الذكور، وفقا للجمعية البرازيلية لطبّ المسالك البولية، وهذا لا يعني أن الزوجات أكثر أمانًا من هذه الناحية، فالحمامات الساخنة وحمامات البخار يمكن أن تسبب جفاف المهبل وتكاثر البكتيريا.

عندما يخطىء أحدهما

إذا أخطأ الزوج فإنه يندم، وإذا أخطأت المرأة فإنها تقول: آسف بكل برود.

السيارة أو الزوجة!

إذا رأيت رجلا يفتح باب السيارة لزوجته، فاعلم أن إحداهما جديدة: السيارة أو الزوجة.

إذا كذب الرجل

إذا كذب الرجل فإن ألف امرأة تصدقه، وإذا كذبت المرأة فلن تجد من يصدقها.

إن أردت أن تكون محظوظًا عند النساء فمازح المرأة كالطفلة والطفلة كالمرأة.

الحب بين الرجل والمرأة

إذا أحب الزوج زوجته سقاها من كأس حنانه، وإذا أحبت الزوجة زوجها أظمأته دائمًا إلى شفتيها ، وإذا فقد الزوج حلاله التي يهواها فإنه يصعب عليه أن يجد غيرها بسهولة. بل إذا أحب الرجل أظهر حبه دون إبطاء، أما المرأة فبعكسه تمامًا.

الزوج في حبه

يحب الزوج أن يعلم ما تفعله المرأة، في حين يحب أن تنسى المرأة كل ما يفعله.

الرجل الذي لا يغفر للمرأة هفواتها لا يتمتع بفضائلها.

الزوج المثقف جدًّا هو الذي إذا وجد شيئًا أكثر إثارة لزوجته اهتم به.

الزوج أرجوحة بين ابتسامة المرأة ودموعها

الرجل الذي لا يغتفر عيوب المرأة، هيهات أن ينعم بحبها.

فلماذا الرجال يصنعون عظائم الأمور من أتفه الأشياء ؟ هذه هي الحقيقة الغائبة!

النساء يصنعن الرجال أقوياء مميزين، ووراء كل رجل عظيم امرأة. هذه حقيقة ننساها دائمًا.

آثار التدخين

إن آثار التدخين على الغشاء المخاطي تلاحظه زوجات المدخنين بصورة شديدة ، فيحدث في البداية التهاب الغشاء المخاطي ويزداد التقرن ، وإن الغدد المخاطية في الجزء الخلفي لقبة الحنك تصبح ضخمة ، ويمكن أن تنسد أقنيتها المفرغة ، ويمكن أن يحدث تقرح وضمور في اللحميات الموجودة على اللسان، وليس هذا مبلغ ضرر الدخان فحسب وإنما تلك الحالة من بخر الفم التي تشعر بها الزوجة وتتقرف بسبب، وربما كرهت القبلة من زوجها.

رائحة الفم الكريهة

حالة مرضية تهم كل إنسان، وطالما فرقت بين الخلان، وإذا سألت عن الأسباب فإليك الجواب:

تعرف رائحة الفم أو بخر الفم halitosis بتلك الرائحة الكريهة غير الطبيعية. وليس للفم النظيف في الحالة الطبيعية أية رائحة وإنما تنشأ هذه عن تخمر الفضلات الطعامية المتبقية ما بين الأسنان، وفي الحفر النخرة بفعل الجراثيم ، فينطلق عن هذا التخمر غازات كريهة والتي هي سبب إكساب الفم الروائح.

قبلة الزوج المدخن

كم هي كريهة تلك القبلات التي يرسلها الزوج المدخن! وكم تتقرف الزوجة لهذه الرائحة السيئة مع أن المسكينة تجامل! لكنه لا يقدِّر ! بل كم يزداد الأمر سوءًا إذا قام بالتدخين أثناء المعاشرة الحميمية أو بعدها مباشرة. قمة الإحباط النفسي لها ! فكلنا رجاء وأمل أن يعيد الزوج المدخن حساباته في رائحة فمه الكريهة بسبب التدخين القاتل، وأن يكون منصفًا وعادلًا مع رغبات زوجته الغالية على قلبه.

هجر الزوجة

إذا هجرتَ زوجتَك لموجب شرعي ، فكن شجاعًا واترك الهجر يأتي بفائدته (وهو زجر المرأة عما هي فيه من نشوز) ، واحذر أن تهجرها يومًا ثم ترجع أنت إليها تحت ضغط الحاجة للجماع وبلوغ الشهوة ؛ لأن المرأة إذا عرفت منك هذا الضعف مرة واحدة سقطت قيمةُ الهجر وفعاليتُه عندها، وأصبح غير ذي فائدة كوسيلة من وسائل معاقبة الرجل للمرأة أو زجرها.

صبر المرأة على زوجها

نص الفقهاء على أن أكثر ما يمكن للمرأة أن تصبره عن جماع زوجها هو أربعة أشهر. وهذا في غير الأحوال العادية ، وهو الحد الأدنى، وأقل ما يمكن فعله من طرف الزوج حيال زوجته.

أما في الأحوال العادية فإن الاقتصار على الواجب لا يعد من حسن المعاشرة، ولا يقوم بواجب إعفاف الزوجة كما ينبغي وكما تتطلع هي، لذا فيستحب للزوج أن لا يترك زوجته محرومة حتى يكاد ينفد صبرها، بل يمتعها ويجامعها كلما رآها راغبة في ذلك.

إزالة البروستاتا

إزالة البروستاتا تُفقد الرجل خصوبته، أي قدرته على الإنجاب، لكن لا تُفقده قدرته الجنسية. هذا بالإضافة إلى أن الجراحة نفسها لا تؤثر على مستوى الهرمونات الجنسية، ولا على الدورة الدموية بالقضيب، ولا على اتصالات الأعصاب، وهي أشياء أساسية للاحتفاظ بالقدرة الجنسية.

العلاقة بين الجنس والإنجاب

لا علاقة بين قوة الرجل الجنسية وقدرته على الإنجاب، وإن بدا لبعضهم خلاف ذلك.إن المعروف طبيًّا أن الرجل قد يقوم بواجبه الجنسي تجاه زوجته على أحسن حال

ويكون متمتعًا به تمتعًا كاملًا ، ولكن عند تحليل سائله المنوي يجد الطبيب أنه خال تمامًا من الحيوانات المنوية، أو قد يكون عدد الحيوانات المنوية قليلًا، أو أن حركة الحيوانات المنوية غير كافية لتخصيب البويضة.

غيرة الرجل

اسمح لي وأقولها بصراحة عن زوجتك الغالية على قلبك، فهي تحب زوجها الذي يغار عليها ، وغيرة الرجل على امرأته من ثمرات الإيمان، ومن دلائل المروءة، وأمارات الحب ، لكن نقصد الغيرة المحمودة، الغيرة المعتدلة ، أما الغيرة المفرطة والتي لا يوجد لها مبرر فهي مذمومة.

الرجال في العشرينات

الرجال في العشرينات يكون تركيزهم منصبًّا بشكل رئيسي على الجمال الخارجي للمرأة ، وتكون معظم دوافعهم للتعرف على النساء جنسية بحتة، حيث تكون جهودهم الجدية منصبة على صعيد العمل، يكون دور المرأة في حياتهم مجرد وسيلة لإشباع رغباتهم الجنسية لا أكثر. كذلك يكون الرجال في هذه المرحلة العمرية غير مكتملي النضوج على الصعيد العاطفي مما يجعل اهتمامهم منصبًّا على القشور من دون الاهتمام بأشياء أخرى أساسية.

الرجال في الثلاثينات

ينزع الرجل إلى الاستقرار بشكل كبير، ولا تعود الأمور الصغيرة تثير اهتمامه وخاصة في موضوع علاقاته العاطفية ، إذ يكون بحثه عقلانيًا بشكل أكبر، ويصبح تركيزه منصبًا على إيجاد شريكة حياته دون التركيز على الجمال الخارجي كأساس باختلاف نظرة الرجل تصبح المرأة الذكية والتي تشكل ندًا فكريًا للرجل هي ما يثير اهتمامه من بين النساء ، وبهذا ينتقل تفكير الرجل من مرحلة الجمال الخارجي إلى مرحلة استقرار العاطفة.

الرجال في الأربعينيات

بمجرد دخول الرجال مرحلة الأربعينيات من العمر تختلف النظرة قليلًا ، يكون الرجل بحاجة إلى امرأة توفر له الرعاية والحنان، حيث إنه في هذه السن من المفترض أنه حقق النجاح على صعيد العمل، وبحاجة إلى من يشاركه شعوره بالسعادة بتحقيق هذا الإنجاز.

ضيق التنفس

يلاحظ بعض الأزواج ضيقًا في التنفس وشعورًا غير مسبوق في الارتياح أثناء العلاقة الحميمية وخاصة في فترة الجهد أو بعد رحلة أو سفر. وقد يضطر الزوج إلى مغادرة غرفة النوم على وجه السرعة ، وقد يصاب بالتعرق مع وجود المكيف البارد. علاج هذه المشكلة ترك شرب الماء قبل الجماع وبعده مباشرة لمدة شهر وستتخلص من ذلك بشكل تدريجي وخاصة لمن يحملون فصيلة دمO فهم أكثر الأزواج عرضة لذلك.

الحكة المزمنة

يعاني بعض الأزواج من هرش المنطقة الحساسة كثيرًا والسبب في ذلك سوء نظافة الملابس الداخلية وخاصة القطنية منها. وقد يتطور الأمر للإصابة بفطريات وبقع تميل للبياض مما يسبب حرجًا للزوج، فنصيحتنا له أن لا يتأخر في الكشف الطبي فربما سبب العدوى لزوجته.

التقارب في السن

الأفضل للمرأة أن تتزوج بمن لا يكبرها في السن كثيرًا لأن ذلك عامل من العوامل المهمة في حدوث أو وقوع التوافق بين الزوجين (فكريًا ، ونفسيًا ، وجنسيًا)، والملاحظ في الواقع أنه قلما يقع هذا التوافق بين زوج وزوجة إذا كان هو أكبر منها مثلًا بعشرين سنة

أو أكثر، وأظن أن خمس أو عشر سنوات مقبولة جدًا. لقد قلت: الأفضل ولم أقل: يجب. وهذا أمر واضح بطبيعة الحال.

صحِّح معلوماتك

عزيزي الزوج! إن الحيوان المنوي منك هو المسؤول عن تحديد نوع الجنين ذكرًا أو أنثى. إن جميع البويضات عند المرأة متماثلة تماما ، أما عند الرجل فيوجد نوعان من الحيوانات المنوية يختص أحدهما بإنجاب الذكور، والآخر بإنجاب الإناث ، ويكون إفراز هذين النوعين بنفس العدد تقريبًا. ومنه فإن تحديد نوع الجنس يخضع إلى علم الله وحده.

هجر الرجل زوجته

- أولًا: إما هجر المضاجعة، أي ترك النوم مع الزوجة في فراش واحد. وإما هجر الجماع، أي النوم معها في نفس الفراش بدون جماع عمدًا.
- ثانيا: هجر الكلام ، أي إضافة عدم الكلام إلى عدم الجماع والمضاجعة إذا أحب الزوج أن يلجأ إلى ذلك. لكن بشرط أن لا تتجاوز مدة الهجر ٣ أيام.

فتوى فقهية

الأنوثة شيء تشعره.. ولا تراه غالبًا.

يقول الرجل: أريدها ضعيفة معي، قوية مع الآخرين، هذه هي الأنثى الحقيقية في نظر الرجل. والرجل يستطيع مساعدة المرأة على الاحتفاظ بهذه الأنوثة بأن يحترم ضعف المرأة معه.. ولا يستغله وأن يمنحها القوة بعطفه وحنانه واحترامه.. وأن يعلّمها الضعف الجميل، وليس ضعف الانزواء وفقدان الثقة.

الالتهابات

تؤثر الالتهابات بدرجة كبيرة على الحيوانات المنوية، وذلك من تأثير السموم التي تفرزها الجراثيم، أو لأثر تلك الالتهابات على السائل المنوي الذي يفقد كثيرًا من صفاته الضرورية، أو من الأثر المباشر على الغدد التناسلية مثل البروستاتا أو الحويصلة المنوية التي قد لا تستطيع من إفراز العناصر المهمة جدًا لتغذية الحيوانات المنوية.

لا تتناول أي دواء دون استشارة الطبيب

لاشك بأنه قد سبب الكثير من المتاعب. فالهرمون المذكر يصرف بجرعة محددة لبعض حالات الضعف الجنسي وليس لكل حالة، إذ قد يسبِّب تدهورًا في حالة المصاب، وقد يؤثر على الكبد ويؤدي إلى أضرار بالغة أخرى. كما أنه قد يسبب مضاعفات خطيرة

للمصابين بسرطان البروستاتا وخاصة تناول الهرمونات المذكرة "التستوستيرون " إما من الصيدليات مباشرة أو من مصادر أخرى..

المرأة

رقيقة المشاعر، ومرهفة الإحساس، جامعة الحب والحنان، تمر بلحظات ضعف واحتياج للغير، كائن خلقه الله، حنون، تتقلبه العواطف، وتؤثر في كيانه تعاريج الزمان، يبحث عن الملاذ والمأوى فلا يجد أكثر حنانًا وعطفًا من صدر زوج صدوق يشعر بالتزود من قوته لمواصلة الحياة دون عقد أو تعقيد، أو همٍّ وغمٍّ وأحزان.

إن دمعة تنثرها وجنتا تلك المرأة لا تتصوَّرْها زيفًا أو تمثيلًا، بل هي نقية أصدق من وضوح الشمس، وأشد حرارة من إشعاعاتها.

سلاح الدِّين

يخطئ بعض الرجال حينما يريدون أن يُقحموا الدين طرفًا في صالحهم؛ ليحسموا به نزاعًا حين يطالبهم الناس بالوفاء وحفظ الحقوق. يشهرون سلاح الدين لكل من يطالبهم بالعدل والحق، كي يشبعوا رغباتهم ويظهروا سوء نيتهم بدعوى أن الله سمح لهم بالتعدد، فالتعدد حق لا ينازع فيه أحد ولكنه لا يمكن أن يستغل مطية لأطماع بعض منهم ولسوء تصرفاتهم، ولن يكون الشرع الإسلامي أبدًا معينًا لظالم على ظلم الناس وسلب حقوقهم.

خط أحمر

أظهرت دراسة حديثة أن الزوجات لا يتسامحن بشأن نظافة الزوج ويعنيهن هذا الأمر كثيرًا، خاصة إذا كانت المرأة متأنقة ومتعطرة، فإن معايير النظافة بالنسبة لها تكون عالية، فحاول أن تكون أنيقًا ونظيفًا، واهتم بشكل خاص بنظافة جسمك وشعرك وأظافرك، وضع قليلًا من العطر ، وابحث عن النصح في مراكز بيع أدوات العناية بالبشرة والتجميل ، ولا تنس أن تهتم بنظافة المنطقة الحساسة فإن ذلك من سنن الفطرة وخاصة كل أربعين يومًا.

كيف تكون زوجًا فاشلًا؟!

-انظر إليها ببرود وهي في قمة سخطها.

- أهملها في شدة حاجتها إلى مساعدتك ومساندتك.

- اضحك بأعلى صوتك بينما هي تغرق في دوامة الحزن والاكتئاب.

- أشعرها بشدة ضيقك وانزعاجك كلما حاولت التقرُّب إليك .

- تفنن في الصدود عنها بينما تقف هي أمامك ملكة جمال .

- لا تتردد في إهانتها وتوبيخها حتى من دون أن تخطئ .. وهكذا فقط تكون قد أعطيتها الإذن المسبق في التخلص منك دون رحمة أو شفقة، وبذلك قطعت كل حبال المودة والمحبة من قلبها.

لغز محيِّر

يقال: إن المرأة لغز يحير الرجال، وإن التعامل معها صعب لأن مزاجها متقلب وغير ثابت، مما يجعل الرجل يحتار في كيفية إرضائها، ولكن هناك بعض النصائح التي يقدمها المختصون بشأن العلاقات الزوجية قد تساعدك - عزيزي الزوج - على فهم مفاتيح إسعاد المرأة ستأتيك أربع رسائل هذا اليوم:

الرسالة الأولى: سألها ولا تتهمها

عليك أن تتعامل مع مزاجية المرأة على أنه واقع ثابت، وأن تتقبله، فالمرأة مثل الرجل قد تمر بها أيام ولحظات وشهور سيئة تعكر مزاجها، لذلك حاول أن تسألها عما يضايقها بدلًا من اتهامها بالمزاجية وعدم القيام بحقوقك الشرعية، فقد تخسر شخصيتك، ويتهدم بيتك بسؤال اتهام لا فائدة منه، فكن حذرًا!.

الرسالة الثانية: كن مثالًا لزوجتك

كن أيها الزوج الكريم مثالًا لزوجتك في العطف والحنان ورمزًا للوفاء والإخلاص، تعلم كيف تحتوي مشاعرها وأحاسيسها الفياضة بكلمات رقيقة شفافة تشعرها بالدفء والأمان، انظر إليها بشوق واهمس في أذنها: أحبكِ. فما أحوجها إلى تلك النظرة، وذلك الحب العفيف! وحاول أن تعذِّب زوجتك في كيفية إيفائها حبًا عظيمًا لك فتكسب حياتك وحياتها، ولا تحاول أن تعذِّبها باستغلال حبها لك فتخسر حياتك وحياتها.

الرسالة الثالثة : لا تعاملها كرجل

يخطئ بعض الرجال عندما يعتقدون أن المساواة تعني أن يعامل الرجل المرأة كما يعامل الرجال، فهي تعني إعطاءها حقوقها وإفساح المجال أمامها لإثبات ذاتها، فشاركها في مهام المنزل كما تشاركك في العمل، ولكن لا تنس أنها امرأة.

الرسالة الرابعة اقرأ ما بين السطور

إذا استفزتك زوجتك، لا تفكر بأنها تستفزك لمجرد المتعة، وحاول أن تقرأ ما بين السطور، فقد تكون تبحث عن شيء جسدي، أو نفسي ناقص بينكما، ولكنها لا تستطيع أن تعبر عن ذلك أو لا تعرف كيف تنتقي الكلمات المناسبة! فكن أذكى منها، واللبيب بالإشارة يفهم، ولا يأخذك الإنترنت عنها.

هل تريد زوجتك الغالية عاشقة لك ؟

هل تريدها راغبة لك حتى النخاع ؟ اعلم أن الأشياء الصغيرة معها تحدث تغييرًا كبيرًا، فليس بالضرورة أن تفعل أشياء كبيرة لتنال حبها ورضاها، فالأشياء الصغيرة المتتالية تحدث فرقًا كبيرًا لديها، ربما يسهل على الرجال القيام بأشياء مرة أو مرتين، ثم يتوقفون ويهملون القيام بالأشياء الصغيرة التي هي ضرورية لتشعر زوجتك بحبك لها ، وصدقني راحة زوجتك هي راحتك أنت، فإن غضبت منك فبيتك جحيم لا يطاق.

جبروت بريد إلكتروني

عقد على الزوجة الثانية وفرح بها فرحًا لا يوصف، ثم قرر أن يعاملها بالرومانسية الحديثة ، فقام بطبع نسخة من عقد الزواج بالماسح الضوئي «سكنر» ، وبدل أن يرسلها لزوجته الجديدة أرسلها لزوجته الأولى، وكله فرح وسعادة وأنس ينتظر ردها ، فلما وصل الإيميل لزوجته الأولى بعد العشاء لم تخرج شمس اليوم التالي إلا وقد طلق زوجته الثانية! والسبب الرومانسية المتخلفة.

الزوجة النكدية

يشكو الرجل من أن زوجته نكدية. وأن بيته قطعة من الجحيم. يعود إلى بيته فتداهمه الكآبة، إذ يطالعه وجه زوجته الغاضبة الحاد النافر المتجاهل الصامت. بيت خال من الضحك والسرور، ويغيب عنه التفاؤل مثلما تغيب الشمس عن بيته فتلتهمه الأمراض. يقول: في بيتي مرض اسمه النكد.

الزوج ضعيف

أمام زوجة تكتم انفعالاتها، وتخزِّن أشجانها، وتحترق بالغضب ، وهذه الزوجة تلجأ إلى أسلوب سلبي في الرد على زوجها، وذلك بإشاعة جو النكد في البيت ؛ لتحرم زوجها من نعمة الهدوء والاستقرار والسلام ونعمة الإحساس بذاته، وتظل الزوجة تستفز زوجها

حتى يثور، ولكنهما لا يتعلمان أبدًا بل يستمران في نفس أسلوب الحياة الذي يهدد أمن واستقرار البيت، واستمرار حالة الاستنفار معناه تراجع المودة والرحمة.

العناد

نوع من أنواع البغي والتمادي والتحدي، وهو أسوأ سلوك زوجي ، والتحدي ينتج عداوة، والعداوة تؤدي إلى العدوانية، وبذلك يحدث تصلب وتخشب وتحجر، وتفتقد المرونة، وتضيع روح التسامح والتواضع والتساهل والتنازل ، واستمرار الزوجة في العناد معناه عدم النضج أو معناه أنها تعاني ألمًا نفسيًا حقيقيًا وأن الزوج يتجاهل عن عمد أو عن غير عمد هذا الألم الذي يجعلها نكدية بسبب زوجها وأسلوبه.

تراكمات

الخطأ الأكبر الذي يقع فيه الزوج مع نكد زوجته أن يجعل المشاكل تتراكم دون مواجهة ، دون توضيح ، دون حوار بصوت عال هادئ ، دون أن يواجه زوجته بأخطائها أولًا بأول ، دون أن يعبر لها عن قلقه ومخاوفه وتوقعاته وآلامه وهمومه.

يجب أن يرفع شكواه إليها بكلمات واضحة وصوت مسموع ونبرة ودودة ، ويجب الاستمرار والمثابرة والإلحاح في عرض الشكوى حتى تصل إلى ضميرها الحي وقلبها الحنون الذي تراكمت عليه النكدية.

آسف يا عيوني!

أرسلها لزوجتك الغالية وخاصة إذا طنشت اتصالها كما هو المعتاد: «آسف يا عيوني! إذا لم أردَّ على اتصالك لأني كنت مشغولًا جدًّا والسبب أني كنت أحفر صورتك بقلبي. تسلمين لمحبك وزوجك».

﴿نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم﴾

تعبيرات مهذبة لكنها محملة بالمعاني والمشاهد التي ربما تعجز عنها كتب كبيرة تستفيض في وصف هذه العلاقة بألفاظ صريحة ومباشرة، تلك العلاقة الخاصة جدًا، شديدة الخصوصية بين الرجل وزوجته، فالنساء حرث لكم، وفي آية أخرى: لباس لكم وأنتم لباس لهن، فالعلاقة الزوجية إفضاء بعضكم إلى بعض.

ضع هذه الصور وتداعياتها بجوار بعضها بعضًا لترى صورة متكاملة للعلاقة بين الزوجين... الزوجة حرث زوجها وهذا يعني حرث الأرض الذي استمدت منه هذه الصورة، يعني تقليب الأرض وتهويتها من أجل تنشيطها وبعث الحياة فيها، إنه يعني تخليصها من كل شيء ضار، إنه يعني تعهدها بالرعاية بكافة صورها حتى تنبت وتزدهر، فإذا حرث الرجل زوجته فماذا يفعل؟ خاصة أن الأمر يأتي بصدد العلاقة الحميمية واللقاء بين الزوجين، وحتى تكتمل الصورة يقول الأمر القرآني "فأتوا حرثكم أنى شئتم"...

دفء الاحتواء: ﴿هن لباس لكم وأنتم لباس لهن﴾

اللباس دفء الاحتواء، إنه الأمان والستر، إنه الزينة في كل شيء ، إنه يشعرها بالأمان إنه يتزين لها، إنها تتزين له وتحتويه بعينيها، إنها تؤمنه من أن يقع في الحرام ، إنها تستره بجدائل شعرها من النظر لغيرها ، فاللباس يتداخل في الزوجين وهما يلتقيان في هذه اللحظة بالحلال؛ ليكون جسدًا واحدًا، ولا يمكن الفصل بينهما، فهل تجاوزنا في وصفنا اللباس؟!

التستوستيرون

ساعد على انخفاض نسبة الحميمية عند الرجال كونهم ضحايا «التستوستيرون»، هذا الهرمون الذكري المسؤول عن الذقن والشنب، وأيضًا دور الرجل الحمش، وقد ساعد على هذا إذكاء قيم التنافس والعدوانية التي شجعها مجتمعنا في الرجال، وشجع إلى جانبها قيم الاحتضان والحساسية عند الزوجات، ولعل تلخيص هذه المتاهة البحثية في كلمة هي "زوجات الرجال مستفيدون من العلاقات الحميمية أكثر منهم واهبين".

أنانية الزوج

دخلنا في منطقة أكثر عمقًا وألمًا في بيوتنا وهى الأكثر عمقًا لأن درجة حب الذات فيها أكثر، وهى أكثر ألمًا لأن الأناني يدمر العلاقة بإرادته ومزاجه، إنه يخطط ويضع تكتيكات وإستراتيجيات للسيطرة على الآخر لحسابه ولا يهمه كيف تتطور العلاقة أو تتحسن الحميمية، ولكن ما يهمه هو كيف يستفيد من الطرف الآخر ؟ إنه كالفيروس الذي يسيطر على الخلية ويأمر نواتها بأن تصنع له الغذاء والكيان والحياة على حساب وجودها.

الجوال

.. ليتك تكون شجاعًا وقويًا وتتخذ قرار منع إدخال جوالك لغرفة النوم أو استعراض الرسائل أمام زوجتك في أجمل اللحظات بينكما ، وصدقني ما عندي كلام أكتبه إلا بهذه اللهجة العامية: "ربي يكون بعون زوجتك" منك ومن جوالك، حتى بعض الأزواج من تعلقه بالجوال يدخل به دورات المياه !!!...

من الرجل ؟؟

الرجل هو إنسان في المقام الأول، له تفكيره الخاص به، ويميزه عن الجنس الآخر ، الرجل هو الإنسان الذي يملك إحساسًا قويًا حادًا يستطيع به التفكير السليم واتخاذ القرارات المناسبة في الأوقات المختلفة ، يسيطر على نفسه في جميع الأوقات ، يملك القدرة

على تحدي الأفكار الخاطئة في مجتمعه وإن كانت في أزمان مختلفة شيئًا صحيحًا. إن كل من يحمل هذه الصفات يستطيع فعلًا أن ينال شرف كلمة رجل.

حسن الإدارة

أهم شيء في الرجل هو الإحساس ، أي أنه يحس بما حوله، ويكون حريصًا على اتخاذ القرار المناسب في الموقف الذي يكون فيه ، ويكون اختياره مراعيًا لكل شيء بما فيه الدين ومخافة الله عز وجل وفكرته ومبادئه وقيمه التي تربَّى عليها، أو ما يكون قد ترسخ في فكره من أفكار يرى هو بنفسه أنها صحيحة ، وإذا فكَّرت قليلًا تجد أن هناك أشياء أنت لا تستطيع فعلها بغض النظر أنها حرام شرعًا. يعني حاول تفكِّر بالأشياء المنطقية..

الرجال مواقف

لقد ترددت هذه الكلمة على مسامعنا كثيرًا لأنها مكتشفة أنواع الرجال ؛ لأن الموقف هو الذي يكشف عن المستور، وعن تفكير الرجل الحقيقي، وعن الرجل المزيف! بطريقة تصرفه، بعدم اندفاعه، بحزمه، بصبره، بالتفكير عادلًا من بعدها.

قبل اتخاذ القرار يجب أن يفكِّر كثيرًا ليس بعقله وإنما بإحساسه ، ولا أقصد هنا المشاعر ؛ لأنها تفكر بالعاطفة دائمًا ولكن أقصد الضمير أو الإنسان الداخلي، وإن لم تؤنِّب نفسك فأنت بلا شك من أشباه الرجال.

رجال المظاهر

يعتني الرجل بمظهره ليس بمنطلق الجمال وإنما تقديرًا لكونه رجلًا... يكون أنيقًا نظيفًا، وينتقي ملابسه بعناية حسب ما يعجبه وليس تقليدًا أعمى كما يفعل، فالرجل يعتمد على نفسه، ويقرر ما يريده ولا يهمه كلام الناس ، وبكل تلك الصفات يستحق كلمة رجل إلا إذا قالت الزوجة الغالية: البس كذا! فهنا ينفذ بكل ترحاب لأنه الآن زوج وليس رجلًا فقط .

مقاصد الجماع

قال ابن القيم: «وأما الجماع فكان هديه فيه ﷺ أكمل هدي، يحفظ به الصحة، وتتم به اللذة وسرور النفس، ويحصل به مقاصده التي وضع لأجلها، فإن الجماع وضع في الأصل لثلاثة أمور هي مقاصده الأصلية هي: حفظ النسل ودوام النوع إلى أن تتكامل العدة التي قدر الله بروزها إلى هذا العالم ، وإخراج الماء الذي يضر احتباسه واحتقانه بجملة البدن، وقضاء الوطر ونيل اللذة، والتمتع بالنعمة. وهذه وحدها هي الفائدة.

رسائل لك من الغالية زوجتك

زوجي! امنحني.. هـ، د، ي، ة .. تحيي رفات المحبة. زوجتك الصامتة ....

زوجي..! لا تدمن... لا تدمن... لا تدمن.. الإنترنت ، فإني بحاجة للجلوس معك....

زوجي ..! انقضى الليل... ورقد الناس... وأنس كل حبيب بحبيبه... وحبيبي ما زال خارج المنزل!!!...

أخبرها بحبك

إن إخبار الزوجة بالحب يزيد من الحب ولا شك، ويعمق من العلاقة بين الزوجين ولا حرج من الإعلان عن الحب بين الزوجين في الواقع المحيط بهما، فإنه حين سأل الصحابة رسول الله ﷺ عن أحب الناس إليه ؟ قال: «عائشة» قالوا: من الرجال؟ قال: «أبوها». متفق عليه.

فن التعبير عن الحب

إن الله لم يخلق لنا العواطف إلا لنتبادلها ونتعامل بها، فافتح كنوز عواطفك وأعطها من مشاعرك ما يؤكد حبَّك، ويرضي قلبها ونفسها، فكما أن المال جعله الله ليتداول بين الناس لا ليكنزوه، فكذلك كنوز العواطف التي تملكها في قلبك لزوجتك ولا يصل منها

إليها ما يكفيها؟! ولهذا لا يُقنعها ملكك لها وكنزها في قلبك ، بل ستشكك في وجودها عندك ومدى حبك لها.

كل عمر له أسلوب

كل عمر له أسلوب في التعبير عن الحب والإقبال على الحياة ، والمرأة تحتاج في جميع أطوار سن عمرها المختلفة إلى لمسات حانية، وكلمات عذبة تلامس مشاعرها المرهفة وطبيعتها الأنثوية ، فلا تبخل على زوجتك بتعبيرات الحب ومشاعر القرب. ففي متوسط العمر اهتم بأشيائها الصغيرة، وتذكّر في سن الأربعين أنكما بحاجة لأن تتزوجا من جديد.

لا تكن بخيلًا

اعلم أن عبارات الثناء الرقيقة وكلمات الحب المرهفة الصادقة، التي قد تظنها غير مهمة، أو تعتقد أنت أنه لا داعي لها، تساوي شيئًا ثقيلًا في ميزان زوجتك، وتملأ فراغًا كبيرًا في نفسها. فلماذا تبخل بها؟

ويمكنك أيها الزوج الفاضل أن تذكر لزوجتك أنك معجب بابتسامتها، طريقة تعاملها مع الأبناء، وتسمعها مثلًا : «السرور يشملني لأني معك»، «أنا أسعد إنسان لأنك زوجتي»، «أنت أجمل امرأة في الكون!...»

حاجة المرأة للثناء

إن حاجة زوجتك للثناء والكلام الطيب، أكثر ضرورة من حاجتها إلى النفقة، وإلى الكساء، وإلى ما توفره لها مما تراه أنت سببًا للسعادة والوئام. السعادة شيء نفسي يحتاج لغذاء نفسي ليست المادة كافية فيه، فعبِّر عن حبك لزوجتك، أعطها حقها، حقها في الثناء، تلطف معها، لاعبها وداعبها، أرها أنك تحبها، وأرها شوقك لها، وأرها حتى تخرج ما عندها، حتى لا تيأس منك؛ فتنصرف عنك، ولا أقول: تنصرف إلى غيرك.

أخي الزوج!

تذكَّر أن زوجتك تحتاج أن تسمع منك أنها أهم امرأة بالنسبة لك، أنها أول أولوياتك، أنك فخور بها، أنك لا تستطيع أن تتحمل فراقها، أنه لا يوجد امرأة في العالم مثلها، وأنك تحبها ولا بد أن تخبرها بذلك دائمًا.

يبكي الرجل

يبكي الرجل عندما تموت أمه أو أبوه أو زوجته أو أبناؤه أو أحد أقاربه أو أحد أصدقائه العزيزين عليه ، ويبكي عند الحزن الشديد الذي لا تطيقه الجبال ، ويبكي عند الفرح الشديد والمفاجئ الذي ترقص الأرض من شدته، وفي أمور أخرى كثيرة يبكي الرجل ،

ولكن يفضَّل أن يبكي الرجل وحده ولا يراه أحد ، وفي أوقات كثيرة رغمًا عنه تنزل دموعه كالإنسان الحساس الذي لا يتمالك دموعه فيبكي أمام الناس أحيانًا.

بعض النساء يحسبن أن الرجال لا يبكون، لا والله جميع الرجال يبكون! وأتحدَّى أن يكون هناك رجل لا يبكي، ولكنه يبكي ولا يجعل أحدًا يراه ، يبكي إذا أقفل باب غرفته وجلس وحيدًا وكان مهمومًا حزينًا فتذكر أمه المتوفاة، أو أباه، أو أحد أصدقائه أو أحد أقاربه ، يبكي إذ ضاقت عليه الأرض بما رحبت.

نوم الزوجة

أوضحت الدراسة التي أجرتها البروفورسورة النرويجية ريدين أورسين وسلمت نتائجها إلى مؤسسات دولية أن النساء علميًّا يحتجن فترة أطول من النوم قياسًا بالقدر الذي يحتاجه الرجل، لافتة إلى أن ذلك يعود إلى طبيعة وتركيبة المرأة. وبحسب هذه الدراسة فإن المرأة تنام كل ليلة أكثر من الرجل بمعدل لا يقل عن ٢٠ يومًا، مضيفة أن النساء ينمن ١٢٠ ساعة إضافية عما ينام الرجل في العام.

من يعتذر؟

نجحتَ في جرح مشاعرها، فعلتَها مرة أخرى كما فعلتَها كثيرًا من قبل، قلتَ لزوجتك ما لا ينبغي قوله، قلتَه مع سبق الإصرار والترصد، وقد نجحتَ كالعادة في إيذائها وجرح

مشاعرها، مما جعلها تندفع مهرولة إلى غرفة النوم ؛ هربًا من ألفاظك الجارحة، دخلَتْ وأغلقت الباب خلفها بصوت كالرعد@ أما أنت فقد وقفتَ تكلم نفسك: إلى الجحيم فلانة! إذا كنت تعتقد أنك منتصر فأنت واهم ، فكن رجلًا واعتذر لزوجتك الغالية..

كي تدوم المحبة بينك وبين زوجتك عليك تنفيذ ما يأتي:

- عندما تمشي مبتعدة ، الحق بها.
- عندما تكون صامتة ، ابتسم لها !
- عندما تتجاهلك ، اسألها: ما المشكلة !
- عندما تراها في أسوأ حالاتها ، أعطها اهتمامك الكامل! قل لها: إنها جميلة.
- عندما تراها تبكي خائفة ، احمها.
- عندما تأخذ منك شيئًا عزيزًا ، دعها تأخذه فلن يكون أعز منها.
- عندما تمازحك ، مازحها وأضحكها .
- عندما تشك بك وتفتش بجوالك ، انسحب ؛ لتعطيها وقتًا للتفكير.
- عندما تقول: إنك تعجبها ، فهي تكنُّ لك مشاعر أكبر مما قالت.
- عندما تمسك يديك ، أمسك يديها وداعب أصابعها.
- عندما تودعك عندك سرًّا ، احتفظ به ولا تخبر أحدًا.
- عندما تنظر إلى عينيك ، لا تلتفت حتى تلتفت هي.
- عندما تفتقدك ، فهي تتألم من الداخل.
- عندما ترفض رأيها ، فقد حطَّمت قلب حبيبة.

- عندما تقول: إن العلاقة انتهت ، فهي لازالت تريدك.
- عندما ترسل رسالةً ، فهي تريدك أن تقرأها.
- عندما تسكت ، مازحها ودعها تمازحك.
- عندما تكون مريضة ، ابق معها طوال الليل.
- عندما تحس بالملل ، اخرج معها واجعلها تتسلَّى. دعها تحس أنها مهمة لديك ، قبِّلها بدون سبب. كل هذا لن يكلفكم شيئًا يا رجال ، فهذا هو الحب الحقيقي.

بصراحة

حاجتك إلى قلب زوجة تثق بها وتثق بك، وترتاح إليها وترتاح إليك، كحاجة السفينة إلى موضع رسوها الخاص على الشاطئ...فرجل بلا زوجته الغالية كسفينة في عرض البحر بلا مرساة....كلاهما يموت عطشًا والبحر كله ماء من حوله ، فالآن اتصل بها واسمع صوتها ، وإن كنت عندها فهنيئا لك بها! وربي يديم السعادة بينكما.

نقطة ائتلاف

- امنح زوجتك الثقة بنفسها ، لا تجعلها تابعة لك في كل شيء فتكون خادمة منفِّذةً لأوامرك.
- شجِّعها ليكون لها كيانها.
- استشرها في كل أمورك.

- حاورها بالتي هي أحسن.
- خذ بقرارها إذا كان الأصوب. أخبرها بذلك واشكرها عليه.
- وإن خالفتها الرأي فاصرفها إلى رأيك برفق ولباقة.

قوانين الحب

كثير من الرجال يرون في الحب منقصة ومذمة .. وإهانة ومذلة، وهذا خطأ جسيم، وفهم خاطئ. فتراه لا يتودد إلى زوجته.. ولا يعرف للغزل سبيلًا.. ولا للمداعبة طريقًا.. فهذا رسول الله أحب عائشة ولاعبها وداعبها ولاطفها... فشرع قوانين الحب بين الأزواج وأنه من شيم الكمال....وليس من صفات النقص.

من أهم أشكال النكد ..

إصرار الزوج على عدم ذهاب زوجته لأمها وأسرتها والتضييق على زيارة الزوجة لهم، أو محاولات الزوجة إبعاده عن أمه، ومصادرة رغبات زوجها، فإذا كان يفضل الجلوس مع أصدقائه عملت بكل الوسائل على إبعاده عنهم، وإذا كان محبًّا لهواية نغصت عليه؛ لأنها تتصور أن هذه الأشياء تأخذه منها، وأنه ملك خاص لها يجب أن يجلس أمامها ٢٤ ساعة طوال فترة الحبس في بيت الزوجية.

من أحب الناس إليك ؟

سئل رسول الله ﷺ : من أحب الناس إليك؟ قال: "عائشة" فهل أنت قادر أن تقول لزوجتك الغالية: "أحبك"؟ أم أنت مثل من يخشى أن إظهار كلمات الحب والعطف والشوق إلى زوجاتهم يظهرهم بمظهر الضعف ؟ الأمر الذي قد يقلل من قوامتهم على زوجاتهم وطاعتهن لهم، مع أن رسول الله خير البشر لأهله ، وكان القائد الأعلى للمجتمع الإسلامي، ورغم ذلك لا يثنيه أمر من ذلك عن أن يُظهر حبه لزوجاته، بل ويوصي أصحابه بذلك.

بدون مجاملة

زوجتك تحتاج كلمة تمسح بها دمعها، وتخفف بها عناءها وتعبها طوال اليوم في خدمتك وخدمة أبنائك وأبنائها، أفلا تستحق هي بعد كل هذا الهم كلمة "أحبك" تزيل عنها ذلك كله ولو كنت متعبًا ؟ أما إن كنت تعلم احتياجاتها وما تقاسيه وتعانيه طوال اليوم ثم تبخل عليها، فلا شك أنك مخطئ، وينبغي أن تراجع نفسك وتقف وقفة تلملم فيها شتاتك المتبعثِر، قبل أن تندم حين لا ينفع فيه الندم.

الحوار الناجح

الحوار الناجح يُساعدك على تفهم وجهات نظر زوجتك أو زوجاتك، فما أجمل المصارحة بينكما ! ولكن بأدب وحكمة، وليس في كل وقت يكون الحوار ناجحًا ، فالحوار لحظة مجيئك من العمل قد لا يكون مناسبًا للإرهاق الذي قد حل بك. احذر من الحوار أمام الأبناء فهذا من أكبر الأخطاء فمهما رأيت من خطأ على زوجتك أو مُلاحظة فاهدأ حتى يخرج الأبناء من الغرفة ثم تفضل مشكورًا بإبداء ما يحتاجُ إلى إصلاح وتغيير واقبل وجهة نظرها.

هل معين الحب ينضب ؟

بالتأكيد لا، ولكن قد يتوارى خلف جدران الصمت. إن الحب يمتاز بتنوع روافده وتعدد ينابيعه وعمق منبعه؛ فإذا جف رافد من الروافد نستطيع أن نبعث فيه الحيوية مرة أخرى ؛ فالكلمات والعواطف الجياشة تختفي، والابتسامة تذبل حتى يأتيها ماء الحب فيبعث فيها الحياة من جديد. الحب بين الزوجين يعتريه فترات من الضعف والفتور.. وأحيانًا الجفاف الشديد، وبالتالي فهي بحاجة إلى مجموعة من المنشطات لتجديد دورة الحب والرومانسية في الحياة الزوجية.. وجفاف العاطفة يُتهم به الرجل فهو المُتسبِّب فيه وهو بيده الحل حتى ولو لم يكن هو المُتسبِّب.

الخلوة والإنصات

خصِّص وقتا يوميًّا للجلوس معها ولو كان قصيرًا، واحرص على أن يكون بعد نوم الأطفال ؛ حتى تستأثر بك زوجتك وتشعر أنك معها بكامل وجدانك ومشاعرك ولا يقطع ودكما شيء، ولا تنس إغلاق جرس الهاتف! وقم بالإنصات إليها، واستمع لمشاكلها اليومية، وأشعرها باهتمام بالغ لما تقوله حتى ولو كان ما تقوله غير مهم، وساعدها في إيجاد حلول لها.

الثناء والإطراء

قم بإطرائها ولفت انتباهها إلى كل كبيرة وصغيرة تفعلها بشكل دائم ، مثل شكلها الرائع، ورائحتها الزكية، وملبسها الأنيق، وهنئها على حسن اختيار ألوان ملابسها.. والفت انتباهها إلى سرورك على إعادة ترتيب المنزل بشكل يجدد فيه الحيوية، أو لمذاق أكلها وعدم استمتاعك بالأكل من يد غير يدها! فهذا يساعد على دوام المحبة بين الزوجين.

الاعتذار

إن أخطأت في حقها فلا تتردد بالتودد إليها والاعتذار لها عمَّا فعلته بها، فإن الاعتراف بالحق فضيلة، وإن اعتذارك لها يفرحها جدًّا ، ليس لأنها تريد أن تذلك وتهينك بل لأن اعتذارك يشعرها بمكانتها الغالية في نفسك. وتذكر أنه لا كرامة بين الرجل وزوجته فالباب مغلق عليكما وليس بينكما إلا الرحمة والمودة والرفق والحنان.

إيجابياتها

دائما احرص على تذكُّر إيجابيات زوجتك.. وفي الجوانب الحسنة في شخصيتها.. فإن ذلك يساعد على تقوية المحبة والألفة في قلبك لها، وهذا مصداق قول النبي ﷺ "لا يفرك (أي لا يكره) مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقا رضي منها آخر". (متفق عليه).

للزوج الغالي

لا بد أن تدرك أن (الحب والتعلق بين الزوجين) قضية تراكمية وليست وقتية.. بمعنى أنها لا تأتي هكذا فجأة من أول نظرة، بل مع دوام المعاملة الحسنة لزوجتك.. واستمرار الاحترام والتقدير لها.. واطلاعك كل يوم على صفاتها وأخلاقها الكريمة وتفانيها في خدمتك.. يتولد الحب.. وتنمو شجرة المودة.. وتترعرع بذرة العشق والغرام بينكما!! فلا تستعجل قطف الثمرة.

ولا تغفل عنها كثيرًا

لاطف زوجتك أثناء وجودك بالمنزل ولا تغفل عنها كثيرا، فأثناء مرورك في المنزل بين غرفة وأخرى أو من مكان لمكان اذهب إليها وداعبها أو اهمس بكلمة لطيفة في أذنها أو ابتسم في وجهها وداوم على ذلك.. فإنها تصبح عبادة تنال عليها الأجر، فالملاطفة والمداعبة

من جملة حقوقها الشرعية، والتي تثاب على فعلها وعلى نيتك الصالحة، واستعمل مع زوجتك لغة العيون، ونبرات الصوت، وتقاسيم الوجه وتعبيراته التي تنم وتدل على حبك لها وإعجابك بها..

لغة الغيرة

على الزوجة ترجمتها بأنها المحبة ؛ فهي مؤشر على توافرها في القلب، فالزوج المحب يغار على محبوبته، والزوج الذي يغار يشعر المرأة بأنوثتها وهذه الغيرة ضبطها الشرع العظيم بضابط الاعتدال؛ فلا إفراط ولا تفريط، فالإفراط قد يتحول إلى جحيم الشك، والتفريط يؤدي إلى ذل الدياثة.

زوجي مَدْرَسة

حقًا إنه مدرسة، يتعلم، يُعلم، يدير. هكذا هي صفة الزوج الذي يمثل نموذجًا رائعًا يجب الاقتداء به ، فزوجي مثالي يتعلم من أخطاء غيره، ويستفيد من تعليمه، فيحذف هذه الأخطاء من قاموس حياته، فتعلمت التجلد والتصبر.

كان يقدر أبي ويحترمه، وكذلك إخواني وأخواتي، فلا أسمع منه إلا جميل الكلام عنهم. والحقيقة التي لا يمكن إخفاؤها أنني أشعر بالراحة النفسية إذا رأيت كريم فعاله، فشكرًا زوجي الغالي.!

مبدأ الرقي والتطوُّر

يعتقد بعض الأزواج أن الرقي والتطور يتمحوران حول ترك الغيرة على زوجاتهم..! فأحوالهم في الأسواق تقطع نياط القلوب، فترى أحدهم لا يأبه بمنظر زوجته وهي تُظهر أجمل ما فيها، فعيناها مرسومتان محددتان بنقاب يزيد جمالهما، وكأن النقاب الشرعي هو إخراج العينين!! ونرى الآخر لا يمتعض وجهه، وزوجته تظهر مفاتنها أمام الباعة، فتأخذ الملابس الداخلية وتضعها على جسدها دون قطرة حياء، والبائع ينظر إليها وغيرهما يرى زوجته تصول وتجول في الأسواق، وكأنها في ثكنة عسكرية تلقت لتوها أوامر بالتدريب، فمنتصف السوق لها، وأجساد الرجال حل لها، وصوتها بين هذا وذاك.

وبعضهم الآخر يترك زوجته في السوق بمفردها تواجه أعاصير الفتن وذئاب البشر، فكم هُتِك عرض ! وكم أقيمت علاقات محرمة ! وكأن هؤلاء لهم آذان لا يسمعون بها، وأعين لا يرون بها، وقلوب لا يفقهون بها. احتسبوا الأجر من خلال مصاحبتكم لزوجاتكم، فكم يفرحن بكم !

مفهوم خاطئ

يعتقد كثير من الأزواج الذين يتعاملون مع زوجاتهم بالشدة وعدم اللين، أنهم بذلك يثبتون شخصياتهم، وبالتالي يطوعوِّن المرأة لما يريدون، فلا تخالفهم في رأي ولا تزعجهم

بمعارضة. وقد أخطأ هؤلاء وفشل الكثير منهم فشلا ذريعًا، فوصل الأمر ببعضهم إلى الطلاق، وهدمت بسبب ذلك أسر كثيرة، والسبب هو عدم إحسان الرجل فهم المرأة وكيفية التعامل معها.

قاعدة الحنان

إن المدخل الصحيح لنجاح الحياة الزوجية هو فهم المرأة وطبيعة أنوثتها، وبالتالي معرفة أفضل الطرق للتعامل معها. وليس هناك من شك في أن من يتعامل مع المرأة من منطلق إشعارها بالحنان قد نجح في فهمها، واستطاع أن يخرج منها أفضل صفاتها، وهو بهذا سينعم بكل ما تستطيع أن تعطيه المرأة من اهتمام ورعاية وحسن معاملة، وطواعية مبنية على الحب والوفاق، وليس على الخوف والرعب، وفرق كبير بينهما..

الحنان المفقود

إذا لم تجد الزوجة الحنان في زوجها فإنها لن تحاول لفت نظره من البداية لهذا الاحتياج لديها أو طرحه بشكل موضوعي، وأن ما تريده وتتمناه هو أن يشعر هو بهذا الاحتياج بدون أن تتفوه بكلمة. وللمرأة آليات كثيرة في لفت نظر الرجل إلى مشاكلها أو طريقة معاملته لها، فإذا لم تنجح كل وسائلها فإن طريقهما سيكون شائكًا، وقد تتصاعد الخلافات الزوجية إلى أن تصل إلى الطلاق..

معاملة الزوجة بقسوة

إن من الخطأ العظيم أن يعامل الزوج زوجته بقسوة ؛ لأنه بذلك يخالف فطرتها وطبيعة تكوينها، والله جل وعلا قد فطر النساء على صفات ومميزات تخالف الرجال لحكم كثيرة، وإذا لم يدرك الرجل هذه الحكم، فإنه يفقد السكن والمودة التي هي من أعظم الفوائد المرجوة من النكاح. وكذلك إن لم يعد النظر في طريقة تعامله مع زوجته فسوف يكون هو المسؤول عن انهيار الأسرة انهيارًا كاملًا.

اختصار الرجل وتفصيل المرأة

مشكلة الزوج أن نَفَسَهُ قصير، فيمل سريعًا من تفاصيل حكاياتها، أقول: تفاصيل! لأن طبيعة المرأة تفصيلية ، فهي تفصيلية في كلامها ووصفها ومشاعرها ومواقفها، فلا تكفيها الكلمة والكلمتان قولًا أو سماعًا، بعكس الرجل الذي يميل إلى التركيز والاختصار والدخول السريع بالموضوع حتى لو كانت مشاعر!

بينت إحدى الدراسات أن المرأة تنطق في اليوم ١٤٠٠٠ كلمة، في حين أن الرجل ينطق ٧٠٠٠ كلمة.

الحياة مشاعر ومواقف

الزوجة تطالب بشيء من الاهتمام من الزوج، أقول: بشيء من الاهتمام وليس كل الاهتمام! فالحياة ليست توفير مال للمأكل والملبس فحسب، إنما هي مشاعر ومواقف واحتياجات وجدانية، وهي بحاجة لأن يستمع إليها الزوج سواء للفضفضة أو للتحاور أو تبادل المشاعر، ولكنها لا تجد أذنًا صاغية، أما الزوج فتلتزم الزوجة بأن تستمع له مهما كانت حكايته.

شيء من الاهتمام

نسمع شكاوى عديدة من الزوجات عن عدم إصغاء الزوج للزوجة، وعدم معايشته اليومية لها، فالأيام الجميلة تنتهي بعد الإنجاب وانشغال الزوجة بالأطفال، وبالمقابل انشغال الزوج بتوفير المصروف للأسرة ، ومن اللافت للنظر أن الزوج يبدو دائم التجهم، قليل الكلام، في حين أنه مع أصدقائه كثير الكلام دائم الابتسام ! فالزوجة تطالب بشيء من الاهتمام من الزوج، أقول: بشيء من الاهتمام وليس كل الاهتمام!.

بخيل بالرقة

كثير من الأزواج يتحفظون بل يبخلون على زوجاتهم بكلمة إطراء واحدة وهم لا يدركون أثرها الفعال في تدعيم أواصر العلاقة الزوجية. فمتوقع من الأزواج التأسِّي

برسول الله ﷺ ، فقد كان قمة في الرقة مع أهل بيته وهو قائد الأمة، فقليل من ملاطفة الزوج زوجته وإغداق الحنان والعطف عليها لن تنقص من رجولته شيئًا وإنما تزيد من إنسانيته، وتظهر رهافة حسه وكرم أخلاقه...

إن المرأة بطبعها مرهفة الحس، تتوق دومًا إلى الحنان والاهتمام، وإذا فقدت الحنان فإنها تجد نفسها خاوية قليلة الصبر، كليلة الروح؛ فواجب الزوج هنا هو ألا يبخل عليها بشيء مهما رآه صغيرًا لأن المرأة تشعر وتتمنى لو يفهم زوجها ما بداخلها من عواطف في أشد الحاجة إلى التعبير والتبادل، فكلمة غزل واحدة قد تزيل عناء يوم كامل لأنها تحول مجرى الأحاسيس فتقلبها من حزن لفرح.

الاحتياج العاطفي

كينونة المرأة ورقتها واحتياجها للعطف والحنان جعلتها معرضة دائمًا للجهد النفسي والجسدي ، هذا بالإضافة إلى مسؤولياتها المتعددة ومتطلباتها، فإذا أشبع جانب الاحتياج العاطفي فسيكون طريقًا لتذليل كل مصاعب الواجبات والمسؤوليات الأخرى ، فقليل من المشاعر الجميلة والملاطفات التي يغدقها الزوج على زوجته تزيد الحب والمودة بينهما، وتكلل حياتهما بالتجديد الذي يؤجر عليه.

مساعدة فقط !

مجرد عرض المساعدة يكون أحيانًا كافيًا لإظهار الرحمة بالزوجة ، و٩٠٪ من الزوجات يشفقن على الزوج العائد من يوم عمل مرهق (حتى لو كانت الزوجة تعمل).

قم أنت بتغيير ثيابك إلى حين الانتهاء من الطعام، ولاعب أطفالك، أو رتِّب البيت والمجالس .. وصدقني ستكون ردة الفعل إيجابية ، فلا تبخل حتى بالعرض وليس الفعل ، وتذكر أن رسول الله ﷺ كان يقُمُّ بيته، ويرقع ثوبه بيده.

عزيزي الزوج

أحسن اختيار الوقت لمناقشة أمور حياتك مع زوجتك، ففي زحمة متابعة الأولاد للمذاكرة والانتهاء من عمل المنزل لا يكون الوقت مناسبًا، فادع زوجتك بعد يوم مرهق للجلوس معك في غرفة الجلوس بعد نوم الأطفال ولو لمدة خمس دقائق وافتح الموضوع الذي تراه مهمًا في هذا اليوم ، واحرص على الهدوء، ولا ترفع صوتك، فالرجولة موقف ومسؤولية، وليست سلطة.

الإنصات

إذا كنت تجيد الإنصات للزملاء فالأولى أن تنصت لزوجتك، فاسمع وجهة نظرها، وأظهر احترامك لها، واطلب مهلة للتفكير، فلا داعي للمبادرة بحسم كل الأمور في جلسة

واحدة وإظهار مخالفتك لها وهي في جوارك ويدك في يدها ، وعندما يأتي المساء تبقى المودة والرحمة هي البلسم والشفاء، فكن لها خير زوج صالح ومعين على هموم الحياة ومصاعبها.

ملل الحب والاهتمام الزائد

ليس الأزواج وحدهم من يعانون من خنق زوجاتهم لهم بالحب والاهتمام، بل الأمر متبادل بينهما ، فلا يستطيع أحد أن يحتمل خنق الآخر له باهتمامه وعواطفه ومشاعره الزائدة عن حدها الطبيعي وحتى حدها غير العادي. الحب يجب أن يكون باتزان دون إسراف أو مبالغة تستطيع معه الاحتفاظ بحب زوجها وبحاجته إليها وإلى حبها إلا أنها تعيش تجربة مغايرة غير ما تريده، فزوجها يخنقنها بحبه واهتمامه المبالغ.

محاصرة الزوجة

الزوجة إذا ما حاصرها زوجها بمحبته وخوفه ستكون المعاناة والألم في قلبها كبيرًا؛ لأنه لا أحد يستطيع أن يحتمل عمليات المحاصرة والخنق حتى لو كانت بمشاعر جميلة ولأهداف سامية تنطوي على الحفاظ على سعادة الأسرة. وكم هو جميل أن يفاجئ الزوج زوجته بين الحين والآخر بالتعبير عن وده وحبه لها بهدية رمزية أو الخروج في نزهة قصيرة يعيد ذكريات أيام الزواج الأولى فتطمئن أن حبها متربع على عرش قلبه..!

للقضاء على الكرش

أكل الخيار بين الوجبات من أفضل الوسائل التي تساعد على امتلاء المعدة والإحساس بالشبع ، ويفضل تقطيع الخيار إلى شرائح، وتناول تلك الشرائح كلما أحس الجائع بالرغبة في التهام الطعام.

زوجتي عنيدة

عناد الزوجة، وتصلب رأيها، ومخالفتها الزوج.. تدفع الزوج إلى طريق شائك قد ينتهي بما لا تشتهيه النفوس، والعناد هو من أكبر المشاكل الزوجية.. تُرى : لماذا تلجأ الزوجة إلى العناد ؟!!

عناد الزوجة قد يكون طبعًا فيها يضرب بجذوره إلى مراحل حياتها الأولى، نتيجة تربية خاطئة في الطفولة، ومهما ذكرنا من أسباب العناد فعلاج العناد بتجنب الأسباب المنشئة لهذا العناد ، وإذا كان هذا العناد طبعًا في المرأة فليصبر الزوج وليحتسب وليحاول قدر المستطاع تجنب مواطن النزاع ؛ حتى تتخلص الزوجة شيئًا فشيئًا من هذه الصفة، فالزمن هنا جزء كبير من العلاج إن لم يكن هو الجزء الأكبر، ومع حب الزوج زوجته وعطفه عليها واحترامها وعدم إهانتها بأي كلمة أو إشارة، فإنه يكسب قلبها ويساعدها في مشوار الألف ميل.

لا تمدحها

يكثر بعض الأزواج من مدح بعض النساء أمام زوجته كزوجة أخيه أو أخته أو عمته أو خالته من باب تحسين وضعها في المنزل أو لدفع الزوجة لتقليد الممدوحة أو للوصول بها لمرحلة يحبها ويرضاها ، وفي رأيي أن الأمر خلاف ذلك لأن عقول النساء تختلف، فالغالبية العظمى من النساء يقفن من المرأة الممدوحة موقف العداء أو الغيرة، أو الانتقاص، فيحدث ما لا تحمد عقباه.

كن متفهمًا

قدّر غيرتها عليك وكثرة سؤالها عنك وملاحقتها إياك، فهذا ولا شك عنوان محبتها لك، كل ما عليك فقط هو تهذيب هذه الغيرة ووضعها في إطارها الشرعي؛ حتى لا تنزلق إلى الشك والتلصص والتجسس.

تفهم نفسية زوجتك الغالية

تفهم نفسية زوجتك الغالية خاصة وهي تمر بظروف فسيولوجية تؤثر على عقليتها ومشاعرها واتزانها فتكون أقرب للمرض منها للعافية.. وتأمل أيها الزوج الكريم كيف

كان ﷺ يشرب من ذات الإناء الذي شربت منه عائشة، بل يتتبع مواضع شفتها - رضي الله عنها - وهي حائض.

كن زوجا عدلًا

أقنعها بما تريد بالمفتاح الذي يناسبها، ومع ذلك ضع في اعتبارك أنها كيان مستقل وليست تابعة لك، وذلك بأن تحترم رأيها، ولا تسفهه وإن صادم رأيك وتفكيرك.

استمع لها .. وقال أقول: اسمع !

عندما تتحدث إليك خاصة إذا كانت في أزمة كن صديقًا حميمًا لها، وتأكد أنها تريد دعمًا عاطفيًا وتفهمًا أكثر من كونها تبحث عن مخرج لمشكلتها ، فغض طرفك عن أخطائها وتقصيرها فهي أم أولادك، ومدبرة بيتك، والقائمة بشؤونك، فكم من بيوت صلُحت بالتغاضي!!

الزوجة

الزوجة هي الجمال الذي ليس له حدود، وينبوع الحنان الذي لا ينضب، فالمرأة تملك أكبر عاطفة في الوجود.

المرأة تلك التي تجد بجوارها الأمان، وتعينك على مصائب هذا الزمان، وتشاطرك الأحزان.

هي الغنية بكبريائها، المعتزة بنفسها، هي المتعلمة؛ لتخدم بلدها، المحافظة على تقاليدها.

ومن خلال هذه النقطة أتمنى من الرجل ألا تقتصر نظرته للمرأة كجسد فقط، وأن يهتم بمواطن الجمال الباقية، وأن تعرف عن قرب أنها خير سند لك.

سلاح الزواج من أخرى

لا تجعل من حقك في الزواج من أخرى سلاحًا تشهره في وجه زوجتك كلما عنّ لك ذلك، فليس هذا من أخلاق الرجال. وتأكد أنه لم توجد بعد المرأة التي ترضى بزواج زوجها عليها، فبعد سنوات من الزواج لا تعتمد على رصيد الحب الأول ونشوة الامتلاك إذ لابد من إثارة اهتمامها بك، فلا تكن أنانيًا، ففي الوقت الذي تُطالبها بأن تراعيك وتقوم بحقك تُفرّط أنت في حقوقها.

تذكّر

تذكر أن زوجتك الغالية على قلبك داست على ذاتها إكرامًا لك.. وخبّأت أحلامها تحت بساط قدميك.. وألقت بنفسها في بحر حبك دون طوق نجاة.. لا تعرف منقذًا لها من

الغرق سواك..

تلك المرأة.. باعت قلبها، ودفعت مشاعرها وأحاسيسها ثمنًا لنيل حبك وإخلاصك..

إنها تفعل كل ذلك.. من أجلك أنت.. نعم أنت فقط.. فلماذا تبخل عليها بكلمة حب ولمسة حنان ونظرة عطف ؟!!...

الزوجة

هي امرأة كائن ضعيف خُلِقْتَ أنت لتكون سندها ومصدر قوتها، ففي الحديث "استوصوا بالنساء خيرًا"، وحديث: "خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي" أفلا يجدر بك أن تكون مثالًا للعطف والحنان ورمزًا للوفاء والإخلاص ؟!! تعلم كيف تحتوي مشاعرها وأحاسيسها الفياضة بكلمات رقيقة شفافة تشعرها بالدفء والأمان، انظر إليها بشوق، اهمس في أذنها: أحبكِ. فما أحوجها إلى تلك النظرة وذلك الحب !

فوائد المعاشرة

للمعاشرة الزوجية فائدة جمة للجنسين صحيًا ونفسيًا وخاصة "للرجال"، فهي تشفي أمراضًا متنوعة، منها الصداع والأمراض النفسية، ويزول الضيق والهم من النفوس، وكذلك تخفف الكولسترول في الدم، وتحرق السعرات الحرارية الزائدة، وتقوي جهاز المناعة. فما أجمل الحلال !...

تزوج مرة أخرى.. ولا يهمك أحد!!!!..

وذلك بأن تسافر مع زوجتك الغالية؛ سافِرا إلى أي مكان تحبانه ؛ لتعيشا الرومانسية العذبة المدعومة بالخبرة، فهنا ستبدأ حياتكما من جديد وتطردان الغبار المتراكم على حياتكما وتتلاشى المشكلات...

بلاش سفر وخسائر! جرب لو ليلة واحدة في فندق، وصدقني ستتغير حياتكم للأفضل.

الخصوصية لها فقط!

لدى الزوجات رغبة جامحة في التفتيش وراء الزوج، يعني في متاعه وأوراقه وجيوب ملابسه إلخ، والغرض معروف، فهناك دائمًا نساء محتملات، والرجل عينه زائغة وطماع! وفي مقابل هذا فإن المرأة المعاصرة لا تقبل بحال من الأحوال أن يعاملها زوجها بالمثل ،ولو حدث فإنه في أحسن الأحوال سيظفر بمحاضرة من النوع الثقيل حول الخصوصية واحترامها، وحول حقوقه وواجباته، وحول أن للإنسان مساحات ينفرد بها .. لعلك ياعزيزي فهمت قصدي!

ماذا تخسر يا زوجي ؟

ماذا تخسر يا زوجي الغالي لو تحدثت بأي شي آخر غير مشاكل الدوام والموظفين وفلان عمل وفلان.. فإنك إن لم تتحدث عن الدوام تتحدث عن الأقساط والرسوم والدفعات التي عليك، وكيف ستؤمن متطلبات البيت كل يوم...نفس الكلام ونفس الشخصيات، وتبقى في همٍّ وغمٍّ إلى أن تنام ! لماذا لا تجعل من يومك المكون من ٢٤ ساعة ساعة واحدة فقط تمحو فيها تعب ٢٣ ساعة، وذلك بالكلام الجميل... زوجتك المحبة.

عجبًا !

إني لأتعجب وأنبهر كلما فكرت في تصرف الرسول ﷺ عندما نزل فزعًا خائفًا من غار حراء بعد نزول الوحي لأول مرة، فأين ذهب ؟ لم يذهب إلى أعز أصدقائه أبي بكر، ولم يذهب إلى عمه الذي رباه أبو طالب، ولكنه ذهب وارتمى في أحضان زوجته خديجة رضي الله عنه !! أي زوج هذا؟ أي علاقة زوجية هذه ؟ أي مكانة وثقة في المرأة أحسها وطبقها الرسول مع زوجته خديجة ؟...

مفتاح القلوب

الهدية مفتاح القلوب، تُستجلب بها المحبة، وتُعزز بها المودة، وتدرأ بها الضغينة، ولقد أوصانا ﷺ بالهدية، بل وجعلها سببًا للمحبة، فقال: (تهادوا تحابوا) (أخرجه البخاري).

إن باقة ورد، أو بطاقة كُتبت عليها كلمة جميلة، لها أثر فاعل لدى شريك الحياة، وسيجد المُهدي في مقابل ذلك، ابتسامة مشرقة، وبهجة في أرجاء عش الزوجية.....

الاعتذار للمرأة

إن أمر الرجل غريب وعجيب في مبدأ الاعتذار للمرأة. فهناك الرجل الذي يعتقد بأن الاعتذار من المرأة عبارة عن انتقاص لرجولته وكبريائه وعزة نفسه. فهو لا يتنازل أبدًا للاعتذار لها مهما كان مخطئًا مع أنه يعترف داخل نفسه بأنه مخطئ، ولكنه قد يلجأ لطرق غير مباشرة للاعتذار كأن يحاول محادثتها بطريقة مهذبة، أو أن يحضر لها شيئًا تحبه. قد تتفهم الزوجة موقفه ونفسيته وتحاول أن تتأقلم مع طبيعته وتقدر له أعذاره.

ماذا تريد النساء؟؟

المرأة .. هذه المفردة العميقة في دواخلها، والمتشعبة في تراكيبها؛ عبارة قد تجمع النساء جميعًا في وحدة الجنس مع اختلاف المطامح. هذا الكائن الذي يحمل الكثير من الخبايا ويتقنع بالغموض، ويتستر بالأحلام ماذا يريد؟؟ والى أي شيء يطمح؟؟

سؤال قد تطرحه المرأة على نفسها قبل أن يختلج في فكر الرجل!! إن ما تبحث عنه هو المثالية والشعور بالأمان والإحاطة بالطمأنينة، ولكن قد تتهم المرأة بالتشتت، وهذا الحكم غير صحصح ؛ لأن المرأة عادة تكون متسلسلة الأفكار ولكن مغطاة بالتعقيد.. لذلك تحتاج إلى من يفهمها، ويأخذ بيدها إلى موانئ السعادة والوصول..

حرِّص ولا تخوِّن

نعم نحتاج لقليل من الشك وكثير من الريبة حتى لا نكسر.. "حرِّص ولا تخوِّن" إحدى أجمل حكم المصريين التي عرفتها... عندما تبدأ الثقة العمياء ثق بأنك بدأت تدخل في المناطق المحظورة.... لم نلدغ يومًا من أعدائنا.. كل الطعنات التي تكون في الصميم تأتي ممن منحناهم ثقتنا العمياء.. إلا زوجاتنا فيجب منحهم الثقة بحدودها.. وأحيانًا كثيرة.. مطلقة!!

العلاقات الطويلة

العلاقات الطويلة بين الزوجين مهددة دائمًا بالانتهاء.. ومخيفة كذلك.. لاشيء يعذب الروح أكثر من الذكريات.. جفت مشاعرك.. وتريد التغيير.. أو أتى من سلب قلبك بدون إرادة منك.. ولكن لا تستطيع أن تنساه.. مدمر ذلك الشعور الذي يأبى الرحيل.. وهو تفكيرك المتواصل بالزوجة الثانية.. وإعادة أيامك الجميلة معها.. صدقني أقف عاجزًا عن نهايتك لو فعلتها.. وتزوجت غير الغالية !!!.... ربي يكون بعونها!

الثقة بالأنثى

الثقة بالأنثى تشبه السير وسط حقل ألغام! هي لا تثق بالأنثى! فكيف يثق بها الرجل ؟! معادلة غريبة ! أرجوك تأملها جيدًا، واقرأ الرسالة مرات.

عندما قال لزوجته : لا أحبك!

قطع حبل المودة لحظة أن أعلن لي أنه لم يحبني قط، تزوجته من أجل الحب، عاشرته بالحب، حفزته بالحب، ومن أجل الحب سامحته، فإذا به يعترف بأنه لم يحبني يومًا. فهل يمكن أن تظل ينابيعي متدفقة إذا كان حبًا من طرف واحد وهو طرفها منذ البداية ؟ فأعتقد أن هذه ليست مفاجأة، هي لحظة انبلاج الحقيقة ورؤيتها بوضوح كالشمس. يعني بالعامي: (إذا كنت ما تحبها، فيا ليتك ما صارحتها بعد هذه السنوات ..)

الحب

القلب هو مصدر سعادتك، وليس البنك ولا المعدة.

إن الكوخ الذي تضحك فيه المرأة خير من القصر الذي تبكي فيه.

المرأة السعيدة هي من تجد رجلًا تحبه ويحبها.

خير ما يكسب الرجل بعد تقوى الله امرأة جميلة، وفية مصونة صبورة عاشقة ذات لسان حلو.

تستطيع المرأة أن تنقل لزوجها وأبنائها الصفة المهمة التي يقل وجودها في الجنس الخشن، إنها صفة الرحمة التي تملك المرأة منها ما لا يملكه الرجل.

الاختلاف الدائم في الرأي

الاختلاف الدائم في الرأي يؤدي غالبًا إلى اختلاف القلوب، فوافق زوجتك أحيانًا حتى وإن كنت غير مقتنع. واعلم أن الطاعة في غير معصية الله، وأنها في المعروف، وتذكر أن أبناءك نعمة كبرى فلا تجعلهم نقمة للخلاف مع أمهم وأنت قادر على التنازل بكل قدر وكرامة...

من الجدير بالذكر أن الرجال يحبون أن يكونوا مثاليين أمام زوجاتهم، وعندما يكتشفون بعض النواقص فإنهم يحاولون إخفاء مشاعرهم ؛ لكيلا تكتشف النساء.

فنصيحتي لك أن تتذكر بأن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوِّي الرابطة الزوجية، ولكن الغياب الطويل قد يكون معول هدم لها.

ماذا نريد من بعضنا ؟

الرجل يريد من المرأة أن تكون زوجة مثالية تحسن التصرف في كل شيء، وتمده بالحب والرعاية والحنان، والمرأة تريد من زوجها أن يكون الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها، والذي يقدر على سد احتياجاتها، وأن توقن بأنها آخر امرأة في حياته. فالتحفيز هو تحريك الناس ذاتيًّا نحو الهدف.

قدسية الرابطة الزوجية

اهتم بشريك حياتك كما تهتم بنفسك، وأحب له ما تحب لنفسك، ولا تكن أنانيًّا تريد أن تأخذ أكثر مما تعطي، أو تأخذ كل شيء ولا تعطي شيئًا. وعليك أن تفهم قدسية الرابطة الزوجية وأنها ميثاق غليظ، ففكر ألف مرة قبل أن تتخذ خطوة بعدها لا ينفع الندم.

الحياة الروتينية

الحياة الروتينية تساهم بدرجة كبيرة في فتور العلاقة الزوجية وعدم تنظيم الوقت بين العمل والراحة والتمتع بالإجازات، والسير على وتيرة واحدة يؤدي إلى الصمت الزوجي والملل، فما بقي من عمرك يكفي لتدارك ما فرطت فيه في السابق. فقط لا تنظر إلى الخلف!

الإهانة

الإهانة جرح عميق الأثر في النفس يصعب علاجه ؛ قد تكون متفوقًا على زوجتك في نواح عديدة ؛ قد تكون ثريًا مثلًا، أو حاصلًا على شهادة علمية رفيعة ؛ ولكن كل ذلك لا يبرر أبدًا استعلاءك على زوجتك وشريك حياتك. إن إهانة زوجتك أو الإدلال بفضلك عليها سوف يجعلها تشعر بالصغار والحقارة مما يترك آثاره السلبية في نفسها.

الحب الحقيقي عطاء بلا حدود

كثير من الزوجات يشتكين من أن أزواجهن لا يسمعونهن كلمة الحب إلا إذا أرادوا شيئًا، ويهملونهن وقت الاستغناء أو عدم الرغبة فيهن. وهذا من أكثر الأشياء التي تزعزع مفهوم الحب لدى العديد من الأزواج والزوجات. فالحب المشروط هو تبادل منافع أكثر منه حبًا، والحب الحقيقي عطاء بلا حدود وليس صفقة فيها طرف كاسب وآخر خاسر.

أتح لزوجتك الفرصة

أتح لزوجتك الفرصة بكل حرية للتعبير عن نفسها والعمل على تنمية مواهبها ولا تسخر من قدراتها، ومن الآن قرر أن لا علاقة لك بالبيت نهائيًّا، وإذا أردت أن تفعل شيئًا داخل البيت فاستشر الملكة الغالية "زوجتك" فإن رفضت فاسمع وأطع، وأبشر ببيت مطمئن!.

تهرب الزوج

كثير من الأزواج يتهربون من الحديث مع زوجاتهم عن حال العلاقة الزوجية ؛ لأن ذلك من شأنه أن يضعهم في موقف حرج، أو يجبرهم على الاعتراف أو البوح بشيء يُخيب آمال الزوجة، ويجعلها تندم على الساعة التي فتحت فيها الحديث معه عن العلاقة

الزوجية، بل أول ما يخطر على بال الزوج عند الاستلقاء أو الاسترخاء مع الزوجة؛ هو المعاشرة، ومن ثم النوم دون أي حديث رومانسي مسبق أو لاحق.

الضياع ولا السؤال

الرجل لا يُظهر لزوجته أنه لا يعرف الطريق إلى عنوان ما، ويلف ويدور بالسيارة، أو مشيًا على الأقدام لساعات، لأنه يحب أن لا يسأل أحدًا عن العنوان الذي يجهله، هذا شيء معروف في كثير من البلدان. فالرجل يفضل أن يضيِّع ساعات ولا يسأل أحدًا، فكيف يسأل وهو الذي يعرف المدينة شبرًا شبرًا ؟

فيتامين " T " خاص بالأزواج

تسامح: يوجد في لحظات صفاء، تتعاتبان فيها برقة وبصوت هادئ يملؤه الود والحب للآخر، ويصارحه بكل ما يجيش في صدره.

أهميته: يحمي الحياة الزوجية من تراكم الهموم والضيق الذي يؤدي إلى انفجار شرايين الحياة الزوجية.

فيتامين "H"... الهدية

يوجد في هدية رمزية غير مكلفة يقدمها كل منكما للآخر أو على الأقل رسالة معبرة يعبر فيها كل منكما عن مشاعره الطيبة تجاه الآخر.

أهميته: يقي من نزلة البرد العاطفية، والروتين والملل الذي يصيب الحياة الزوجية، كما أنه يجدد دماء الحب.



فيتامين (ح) حب

..... يوجد في كل نظرة ولمسة أو لفتة وهمسة، أو كل قول وفعل يعبر عن حب كل منكما للآخر ولبيته ولأولاده.

أهميته: يكسب البيت مضادات حيوية ضد عدوى الهم، ويشيع جوًّا من الصفاء والود في البيت.



الرجل يجعل زوجته كقطعة من العجين في يده وبرضاها

الندم يحاصر الأزواج ؛ لجهلهم بطرق التعامل مع النصف الحلو. الذكي هو من يستطيع أن يفهمها ويكسب رضاها، فالمرأة تستطيع أن تعيش شهرين كاملين على كلمه إطراء واحدة.

الشد والجذب

هناك بعض الرجال يفشلون في معاملة زوجاتهم وبالتالي ينعكس هذا الأمر على استقرار الحياة بين الشد والجذب مع تقلبات حواء التي لا ترحم، بعكس آخرين ينجحون في إدارة الحياة بسلاسة ويسر، وكلا الطرفين يكون راضيا عن العلاقة بشيء من الدبلوماسية.

هذا ليس من طبيعتها

طعن المرأة في أمومتها وعدم فعالية عواطفها من أشد الأمور قسوة عليها، فالزوجة قد تمر بظروف قاسية وأعباء قاهرة تجعلها تبدو قاسية على فلذات أكبادها وهذا ليس من طبيعتها، فعلى الزوج مراعاة ذلك، وأن لا يعايرها بالقسوة أو الجفاف العاطفي وهي الأم الحنون.

الحب والمعاشرة هما الأساس

كثير من الرجال يعتقدون أن العلاقة الحميمية هي أهم شيء في الحياة الزوجية، بل العكس! فما هي إلا لحظات وينتهي ويبقى الحب والمعاشرة، فهما الأساس كالشجرة

الراسخة، فلذلك أرى أن العلاقة الحميمية مهمَّة ولكن يأتي بعد الاحترام والتقدير، فهما ركنان أساسيان في الحياة الزوجية، وراحة وأمان من الانحراف والخلل.

فن لا يتقنه إلا الأزواج الأذكياء

الرجل إذا أهدى زوجته بحرًا من الحب وقليلًا من العلاقة الحميمية وجب عليه أن يجعل القليل هذا قليلًا كاملًا وباحتراف، وأن تطول فترة المعاشرة الزوجية، وهذا فن لا يتقنه إلا الأزواج الأذكياء الذين يبنون بيوتًا وأسرة وكيانًا يكون فيه ولي الأمر وصاحب القوامة.

معاملة المرأة

يجب على الرجل أن يعامل المرأة كالجوهرة الثمينة، وأن لا يتخذ القرارات المصيرية بين عشية وضحاها ؛ **لأن الحياة الزوجية ليست لعبة بأيدينا بل ميثاق غليظ. ووسعوا صدوركم يا أيها الرجال على زوجاتكم.**

(وإذا رقى إبليس فوق رأسك اطلع من البيت وارجع بعد ساعة بتحصل كل شيء انتهى، وإذا زعلت لا تنام في الصالة ولا تخليها تنام في الصالة، خلك معها على السرير لا تفارقها، وإذا لا بد تجافيها يعني أعطها ظهرك!).

أمان لها واطمئنان

يؤسفني موقف الأزواج الذين لا يمشون مع نسائهم في الأسواق والأماكن العامة. وقد كان الرسول ﷺ يمشي مع عائشة رضي الله عنها، وأجاب دعوة يهودي وكانت معه عائشة، وحزن على وفاة زوجته الأولى خديجة، وسمَّى العام الذي توفيت فيه بعام الحزن. بل كونك معها في الأسواق أمان لها واطمئنان.

طرق التعبير عن الحب

للرجال طرق غريبة في التعبير عن حبهم لزوجاتهم بطرق غير تقليدية وغير مباشرة، فقد تكون بحركات معينة يقوم بها الرجل أو بكلمة لطيفة أو غير ذلك من الأساليب التي قد لا تكونين منتبهة إليها. يا ليت كل زوج يحاول توضيح بعض هذه الحركات التي يعبر بها الرجال عن حبهم بطريقة دبلوماسية لزوجته ولا يتركها محتارة فيما يريده.

تحويل الشجار إلى مزاح

ما أكثرها تلك اللحظات التي يتشاجر فيها الرجل مع زوجته! وما أكثرها تلك اللحظات حين يغضب الزوج لدرجة أن يتمنى عقاب زوجته وردعها! وقد يزداد غضب

الرجل على زوجته فيتلفظ بألفاظ قد تؤذي مشاعرها وتوسع الفجوة بينهما مع أن الرجل قادر على تحويل الشجار إلى مزاح ولعبة تطفئ بها غضبه عليها.

زوجي العزيز الغالي

أتسمحُ لي بإبداء بعض المُلاحظات التي رأيتها عليك وهي قليلة في بحار حسناتك علي؟! ولكن دفعني حبي لك أن أُخبرك بها فأرجو أن تقبلها بقبولٍ حسن ولا أدَّعي العصمة لنفسي، ولكن هذا ما تعلمناه من نبينا عليه الصلاةُ والسلام لما قال: "الدين النَصيحة" رواه مُسلم.

ستجدها يا حبيبي في الرسالة التالية مع شكري وتقديري لك بقبول نصيحتي مقدما... محبتك أم عيالك......

زوجي الغالي: تضايقت عندما رأيتك نائمًا عن صلاة الفجر والناس يصلون في المسجد، ولما نظرتُ إلى النافذة فرأيت ذاك الرجل الذي بلغ ٦٠ سنة يمشي متوكئًا على عصاه في الظلام، وإذا بي ألتفتُ إليك فأراك نائمًا فَدمعَتْ عيناي ؛ حزنًا عليك وخوفًا من عذاب الله تعالى ! فلماذا يا زوجي هذا النوم والناسُ يتسابقون إلى أبواب المغفرة ؟! وتعجبتُ أكثر لما رأيتُك بعد لحظات وإذا بك تستيقظُ فزعًا خوفًا من أن تكون متأخرًا عن دوامك !

إحم إحم

إلى الزوج الغالي صاحب القرار في الحياة الزوجية .. تريد الراحة والهدوء والاستقرار.. استشر زوجتك ودعها متنفَّسًا لك في أمورك بشرط أن تكون أهلًا للشورى أو اسكت وابك على نفسك، وأحسن الله عزاءك في مصيبتك! وهنيئًا لزوج مستشارته زوجته الحبيبة على قلبه.

تريد أن ترتاح ؟! تعلم هذه القاعدة.

.. يجب أن نفرق بين الخطأ وبين الشخص الذي أخطأ: هناك قاعدة تقول: 'فرق بين الفعل والفاعل، فالفاعل زوجتي الغالية وحبيبة قلبي، والفعل تصرف خاطئ، وهذه القاعدة الجليلة هي إحدى طرق السعادة والتغيير الفعال وحسن الاتصال.

المبادر دائما هو الزوج الكريم

الحفاظ على المشاعر والعلاقة العاطفية غضة طرية ندية ليس معناه أن لا يختلف الرجل مع زوجه أبدًا، ومن هو الذي خلا من الأخطاء والعيوب؟! ولكن هناك فرق بين العتاب وتصحيح الخطأ، وبين القسوة وجفاف المشاعر، وكلنا ذوو خطأ، ولكن يبقى الحب وتبقى المشاعر، والمبادر دائمًا هو الزوج الكريم.

إنها إنسانة وبحاجة للراحة

يا زوج، يا عزيز، يا غالي! يجب عليك وبدون أمر أن تتعلم التسامح والإغضاء عن الأخطاء والتقصير والخلل، فالزوجة ليست ملاكًا ١٠٠٪، وليست ممثلة إثارة طوال ٢٤ ساعة، وليست خادمة مطيعة ١٠٠٪ لكنها إنسانة تشعر بالتعب والملل والإرهاق وبحاجة للراحة، مثلها مثلك! فقد تحتاج راحة وحنانًا واهتمامًا منك، فلا تبخل عليها، فأنت كريم، وهي تستاهل.

رفقًا بالقوارير!

هذه وصية خير البشر عليه الصلاة والسلام فهلا تأملت في لفظة (القوارير) هذه والتي نطق بها أبلغ لسان بشر وجد على وجه الأرض.. لماذا اختار القوارير بالذات ؟.. القارورة من الزجاج.. فما صفات الزجاج ؟؟ ناعم.. شفاف.. جميل.. بحرارة بسيطة يصبح بين يديك ألين من العجين، تشكله كيف تشاء، ولكن انتبه ففيه صفة في منتهى الخطورة، وهي أنه سهل الكسر!

ليس رجلًا والله

من يتقوى على زوجته ويلذعها بلسانه اللاذع أو يتعمَّد إهانتها والإقلال من شأنها !! ليس رجلا والله، من لا يرى سوى في تلك الضعيفة مسرحا لاستعراض قوته وعضلاته بأيِّ نوع من الظلم أو القهر !!

حنان المرأة

ما أضعف المرأة أمام الحنان!.. خصوصًا إذا كان هذا الحنان من زوجها.. ما أشد عاطفية المرأة أمام كلمة: أنا آسف!.. خصوصًا إذا كانت من رجل تعرف أن أهم ما لديه عزة نفسه وكرامته.. والشجاع والكريم ومن لديه عزة نفس هو من يعترف بخطئه ولو كان صغيرًا..

معاملة الند للند

إياك أن تعامل المرأة بمعاملة الند للند أبدًا، فأنت من حباك الله الحكمة، وسلمك القيادة، وجعل لك القوامة، وفضلك بالنفقة وبأشياء أخرى.. فأنت القائد.

أما المرأة ذلك الكيان الزجاجي الرقيق، فاسمع ما يقول عنه خير البرية عليه الصلاة والسلام "وَاسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ خَيْرًا فَإِنَّهُنَّ خُلِقْنَ مِنْ ضِلَعٍ، وَإِنَّ أَعْوَجَ شَيْءٍ فِي الضِّلَعِ أَعْلَاهُ، فَإِنْ ذَهَبْتَ تُقِيمُهُ كَسَرْتَهُ، وَإِنْ تَرَكْتَهُ لَمْ يَزَلْ أَعْوَجَ، فَاسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ خَيْرًا ".

حياؤها يمنعها من المبادرة

الزوجة تنتظر منك الكثير فلا تحرمها هذه المشاعر، فهي ربما يمنعها حياؤها من المبادرة في الكلام أو النظرات أو الابتسامة أو المزاح الرقيق أو حتى اللمسة اللطيفة والبعيدة كل البعد عن الخشونة والعنف.

أعط نفسك وزوجك حقهما من هذه الأمور، وحاول تقدير الزمن والوقت المناسبين لفعل هذه الأشياء، وتذكر أنه لا يلزم أن تكون هذه الأشياء. جميعها منها، فلتكن منك أحيانًا أخرى.

استوصوا بالنساء خيرًا..!!

فما هو الخير ؟ هو المعروف.. هو الكلمة الطيبة.. هو كل عمل صالح تفعله لزوجتك.. هو اللقمة تضعها في فم زوجتك.. كل هذا ستجده كاملًا غير منقوص في موازين حسناتك يوم تبحث عن الحسنة وتصبح أغلى من ملايين الريالات، فالخير كلمة شاملة.. خذ منها ما شئت، وتذكر دائمًا أن: الأقربين أولى بالمعروف.

الميل للتعميم

يحس الزوج بجرح كبير حينما تناقشه زوجته وكأنها تحاسبه: أنت دائمًا لا تتحدث معي، نحن لم نجلس مع بعضنا أبدًا، أنت لا تقدرني على الإطلاق!

ما لا يعرفه الرجل أنه في الوقت الذي يحاول فيه أن يتحدث فيه عما يراه بالتحديد فإن المرأة تجهل أسلوب التحديد والدقة هذا وتميل للتعميم، هي لا تقصد ما تقول، لكنها تنظر للأمور بطريقة إجمالية ينقصها التحديد...

زوجتك أولى بالمعروف

ومن أقرب لك من قلب أحبَّكَ وسهر على راحتكَ، وجعل همَّه رضاكَ والبحث عن سعادتكَ.. شاركك همومكَ.. فرحٍ لفرحكَ.. وحزن لحزنكَ، ولو بيده لافتداكَ بروحه بدون تردّد.. أنجب لكَ أغلى ما تملك.. تحمَّل في سبيل ذلك الآلام الهائلة والتعب الذي - والله - لا تطيقه أيها الرجل القوي ولا حتى طلقة من طلقاته، رعى لك أبناءكَ وربَّاهم لك أحسن تربية، وجعلك تفخر بهم أمام الجميع، إنهم تربية أم الأولاد جزاها الله كل خير!.

تقبَّلها كما هي وستعطيك الكثير

زوجتك لا تفكِّر فيما تريد أن تقوله إلا بعد أن تبدأ الحديث، بعكس الرجل الذي قد يصمت كثيرًا قبل الكلام؛ لأنه لا يقول إلا ما جهز له (حتى لا يُضْبَط كاذبًا في بعض

الأوقات!!). لذا نقول للرجل: لا تتضايق، فالمسألة عادية، وتقبل طريقتها في الكلام، فهذه طبيعتها ؛ لتختبر صبرك وحلمك، ولو حاصرتها في زاوية ضيقة من النقاش فستعترف لك بأنها لا تقصد دائمًا إطلاقًا.

ما لا يعرفه الرجل

ما لا يعرفه الرجل أن كثيرًا من النساء.. تعوَّدت على الحب ولديها خوف مجهول مبطن من النبذ وعدم القبول، وهي تمرُّ بفترات صعود عاطفي تعلو بها موجة القبول والحب، وأحيانًا تغوص بها موجة الخوف والشعور باليأس إلى قاع البئر فتصبح كئيبة منعزلة.

تخجل المرأة كثيرًا من التصريح للرجل بهذه المخاوف، وتلوذ بالصمت مما يطحن معدة الرجل. عليه في هذه الفترة أن يراعي مزاجها المحترم، أن يدللها كثيرًا، ويعطيها من الحب الكبير.

التغيُّر المفاجىء

يحدث بعد فترة أن يلاحظ الرجل أن زوجته تغيَّرت كثيرًا، فهي شاردة الفكر دائمًا.. تحب العزلة.. صامتة.. على غير العادة، وقد يلجأ بعضهم للمصارحة.. لكن المرأة تمعن في الصمت، أو تصرخ في وجه الرجل: أنت لا تحبني.. عندها يستشيط المسكين غضبًا على

ناكرة الجميل.. ويخرج.

عزيزي الرجل، هذه الحالة طبيعية جدًا، هي دورة طبيعية عاطفية شبه شهرية تمر بها الكثير من النساء فلا داعي للقلق.

سر التكشيرة

تحس المرأة بأنها مستنزَفة.. مستغَلّة من قبل الجميع وغير مقدِّرة العطاء.. فتستمر في العطاء.. وبداخلها مشاعر غيظ مكبوتة وهذا سر التكشيرة..

يبادر الرجل عند رؤية هذه الأعراض بتجنب المصارحة والخروج من المنزل. وما لا يعرفه الرجل هو أنه لا ينبغي عليه المصارحة في مثل هذه الحالة، عليه أن يحاول إراحة زوجته.. مساعدتها في بعض أعمال المنزل، وهذه الأخيرة صابون مطهر لمشاعر الغيظ، وستعود له رقيقة كما كانت..

فطرت على العطاء

الحقيقة التي لا يعلمها الرجل عن المرأة هي أنها تعطي بلا مقابل بابتسامة عذبة أولًا..ثم صفراء.. ثم سوداء.. ثم تكشيرة!

والسبب أنها فطرت على العطاء التلقائي وليست كالرجل يكتفي بإعطاء ما يظنه مهمًا أو مسؤولًا عنه فقط...

المرأة هذه الوردة الجميلة وهذا الكائن الرقيق الذي لا يمكن لأي رجل أن يعيش من دونه.. كيف تسكن هذا القلب الحنون الذي هو أغلى ما لديها ؟ وكيف تفهم أحاسيسها ومشاعرها التي هي نهر من العطاء والحب والمعاني الجميلة ؟

من أسرار النساء

يحدث كثيرًا أن تتصرف المرأة بشكل لا يفهمه الرجل ليس فقط في مجال العلاقات الزوجية بل حتى في علاقة الأخ مع أخواته.. أو الفتى مع أمه.

يحبط الرجل كثيرًا من بعض مواقف المرأة ولكن لو عرف السبب لبطل العجب! فالمرأة تتصرف بناء على ما يمليه عليه قاموس طباعها الذي يختلف كثيرًا عن الرجل. هما يتفقان أحيانًا فيصبحان كأنهما مخلوق واحد، ويختلفان حتى تظن أن كل واحد منهما قادم من كوكب آخر.

أنواع الرجال

الرجال ثلاثة أنواع: رجل يدَعي أنه على حق وهو العنيد، و رجل يعترف أنه على خطأ و هو العاقل، ورجل يؤكد أنه على خطأ حين يكون على صواب و هذا هو المتزوج!.

الزوج المثالي بعين زوجته

- الرجل المثالي هو الذي يهتم بالمرأة عاطفيًا وروحيًا، حتى عندما لا تكون المرأة بحاجة لهذا الاهتمام، أو حتى إذا لم تطلبه. فهو على جانب عالٍ جدًّا من الرومانسية بحيث يملأ المنزل بالحب، ويا للفتاة الجميلة والشاعرية !

- الزوج المثالي يأخذ حب المرأة وحياته معها أمرًا مفروغًا منه، بل يعمل دائمًا على أن يشعر المرأة بحبه وبتقديره لها ولأهمية وجودها في حياته.

- الرجل المثالي يكون قادرًا على التواصل مع زوجته ولا يقوم بكبت أية أفكار عن شريكة حياته، بل يجعل المرأة تشعر بأنها أهم شخص بالنسبة له، وأن لا يكون هذا شعوره في مرحلة الخطبة فقط.

- الرجل المثالي يستطيع أن يستمع للمرأة وأن يتفهَّم همومها دون أن يتهمها بالسخف والسطحية، فهو يدرك تمامًا أنه أسعد إنسان على وجه البسيطة ؛ لأنه يحظى بحب شريكة حياته، وشكرًا لرحابة صدور الأزواج الكرام!

دوام الشكر

إن أقل الشكر الذي يمكن أن يقدِّمه الزوج للزوجة المحسنة هو أن يعمل بكل ما عنده في سبيل أن يحترم آلام زوجته، وأحاسيسها، وتعبها، وجهدها، ونقاط ضعفها.

كيف تعاقب زوجتك بحنان؟

ما أكثرها تلك اللحظات التي يتشاجر فيها الرجل مع زوجته! وما أكثرها تلك اللحظات حين يغضب الزوج لدرجة أن يتمنى عقاب زوجته وردعها! لكنّ إخوتي معشر الرجال (المساكين) محدودو الإبداع وقليلو الحيلة .. وكيد النساء غلبهم.

امنحها الإحساس بوجودها

إن المرأة تمتلك كل مقومات الإنسانية، فهي إنسان كما الرجل، ولها مشاعرها الخاصة، وبالتالي فإن تهميشها في شؤون الحياة الزوجية يعد قتلًا لمشاعرها وأحاسيسها، ولذا فعليك - أيها الزوج الكريم - أن تستشيرها فيما تراه من شؤونها حتى ولو لم يكن من نيتك أن تعمل برأيها، فهذا هو بُعد العبارة التي تقول: "شاوروهن وخالفوهن".

امنحها الإحساس بالأمان

إن المرأة تمتلك شعورًا وإحساسًا قويًا بضرورة كونها محمية من قبل زوجها، فإذا صار الزوج جلّادًا صارت الأسرة ضحية، فالقسوة في التعاطي هي بذرة الشقاء والشقاق، كما أن اللين هو طريق الأماني والأمان.

فلا تكن أيها الزوج العزيز جلّادًا يرفع سياط التقريع، فوق رؤوس من يَعُول ويحمي، وامنحها الإحساس بوجودك إلى جنبها، فإنها ترى فيك الكهف الذي تلجأ إليه في الشدة..

امنحها التقدير المخلص

إن الزوجة هي الصديق الأقرب للزوج وليست مجرد وسيلة للمتعة فقط، كما أنها ليست مجرد خادمة تطبخ وتغسل وتكنس وتنظف وغير ذلك، وكأنها آلة لا تمل ولا تكل! فلا تكن الزوج الذي يبخل بكلمة تقدير أو تشجيع على ما تقوم به الزوجة من إنجازات تقع تحت مسؤوليتها، وكأنك تنتظر أن يأتي أحد من خارج المنزل ليقدِّر جهودها الخفية التي لا يطلع عليها أحد غيرك.

لا تنسَ الشكر

يحكى أن امرأة قروية كانت تصنع الطعام لرجال عشيرتها مدة عشرين عامًا دون أن تسمع منهم كلمة تقدير واحدة، وذات يوم أبدلت الطعام بعلف للماشية، وإذا بصرخات الغضب ترتفع في وجهها، فقابلت تلك الصرخات بقولها: ما كنت أحسب أنكم تميزون بين الطعام والعلف! فإني لم أسمع منكم طوال عشرين عامًا كلمة شكر تدل على إنسانيتكم. فاعتبر أيها الزوج الغالي! فلا تغض الطرف عن الجهود العظيمة وتنتقد أدنى خطأ أو تقصير.

للزوج فقط

الدافع إلى امتلاك الزوج لِزوجته والتَّفَرُّد بِها وحده دافعٌ قويٌّ جدًا، بل هو أشدُّ الغرائزِ تأثيرًا على مشاعر الرجل وأحاسيسِه، وهنا تظهر الغيرة في أقوى معانيها، ولهذا يظن الناس أن العلاقة الحميمة هي الحب كلُّه، في حين أنَّها ما هي إلا جزء مهم و أساسي من الحياة الزوجية وليس الحبَّ كله أبدا، فلا تبخل على زوجتك بالكلمات الحلوة والاهتمام.

الفوائد الصحية للزواج

معظم الرجال يعرفون بأنّ الزواج هو حلاوة الحياة. لكنهم لا يعرفون بأنه صحي أكثر من باقي السكاكر!

في الحقيقة أثبتت الدراسات أنّ الأشخاص الذين يتمتعون بحياة زوجية نشيطة يتعرضون لأمراض أقل في أغلب الأحيان، كما يتشافون بسرعة. وعندما يدخل الزواج ضمن أسلوب حياتك فستصبح أكثر جاذبية وصحة. فما قمت به ليلة أمس وأنت متزوج سينعكس بشكل إيجابي على صحتك ونظرتك للحياة في اليوم التالي وهو خير من عام وأنت أعزب.

هل أغمضت عينيك يومًا، ووضعت كفَّيك خلف رأسك، وسرحت في عالم الخيال، وقلت لنفسك: هل أنا سعيد بزواجي من فلانة؟

هل قلتها وأنت تحلم بأقصى درجات السعادة الزوجية، ووجدت نفسك تستبعد تحقيق الحلم، فاكتفيت به وعشته بديلًا عن واقع اعتبرته مفروضًا عليك ؟ وخاصة من تزوج من بنت عمه أو قريبته إرضاء لوالديه أو عادات قبيلته... مهما كانت الإجابة فالسعادة ممكنة!.

احترم خصوصيتها

إذا وجدتها تريد وقتًا لحالها فساعدها على ذلك، ولا تتابعها، فحالتها النفسية تختلف من يوم لآخر، وربما تحتاج ساعة أو أكثر تدردش مع صديقتها أو أختها بعيدًا عنك، فاتركها ولا تحرجها بالجلوس والاستماع لمكالماتها الهاتفية معهم، أو استعراض جوالها الخاص بدون إذنها.

اعتذر منها

مع قدوم رمضان لا تتردد في الاعتذار إلى زوجتك الغالية ولا تقل هذا ينقص من مهابتي. فإذا أخطأت فلا بأس من الاعتذار، والمشكلة الإصرار على القسوة والكلمة

الجارحة،، فكلمة الاعتذار تغلق الباب أمام إبليس اللعين، والله سبحانه يقول: ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾.

فرمضان فرصة لإغلاق صفحات سوداء من حياتكم...

قلل من اللوم

قال أنس بن مالك: "خَدَمْتُ رَسُولَ اللَّه عَشْرَ سِنِينَ والله مَا قَالَ لي: أُفًّ، قَطُّ، وَلَا قَالَ لي لِشَيْءٍ لمَ فَعَلْتَ كَذَا، وَهَلَّا فَعَلْتَ كَذَا"، فزوجتك أولى من الخادم في تقليل اللوم لها فتغافل وتغاضَ: "مَا اسْتَقْصَى كَرِيم قَطّ"، فلا تحاول أن تعرف كل شيء. وأخيرًا لا تنس أن تدعو لزوجتك لينشرح صدرها.

انتبه !

لقد اكتشفوا في الغرب أن ٧٠ ٪ من حالات الطلاق تتم أيام حيض الزوجة في ستة الأيام الأولى، فتهيأ لأيام دورة زوجتك، واستعد لحالة غير طبيعية منها، واصبر عليها، فلقد أعفاها الله من الصلاة أيام الدورة، فأعفها أنت من طلباتك وجدالاتك، وتذكر نهيه ﷺ عن الطلاق في أيام الحيض وخاصة في رمضان فهي معذورة والفطر جائز بحقها.

تفهم الزوج لنفسية زوجته الغالية

تفهَّم الزوج نفسية زوجته الغالية من أهم الأمور وأشدها حساسية، فهناك ظروف فسيولوجية تؤثِّر سلبًا على عقليتها ومشاعرها واتزانها فتكون أقرب للمرض منها للعافية، فاعترف لزوجتك بحبك، وخفف عنها، فلن ينقص قدرك، ولن تهدر رجولتك.

أحب زوجتي

دخلت فاطمة على رسول الله ﷺ وهو مضطجع مع عائشة في مرط لها فقالت: إن أزواجك يسألنك العدل. فقال لها: "ألست تحبين ما أحب؟" قالت: بلى !! قال: "فأحبي هذه" وأشار إلى عائشة، يا الله..! كم هم الأزواج الذين يخبرون بحبهم لزوجاتهم أمام الوالدين والأولاد! بل هل صارحت زوجتك بحبك وشوقك .. وعاطفتك نحوها من غير أن تكونا على الفراش؟!...

أحسن الرجال

هناك الرجل ذو القلب الحنون الطيب، جياش المشاعر، فاضل الأخلاق يعترف بخطئه ولا يخجل من الاعتراف لزوجته به، يعتذر لها من قلبه، يقول لها: آسف بصدق وحب وكله أمل أن تقبل عذره وتسامحه.

فهذا الرجل تعشقه زوجته ولا تستطيع إلا أن تقبل أسفه وتسامحه على الفور، وتشعر

بحبه وبحنانه وتتفانى في إسعاده ؛ لأنه رجل طيب وفاضل. هذا أحسن الرجال في الاعتراف بالخطأ والاعتذار للمرأة.

المرأة كالورد الجوري

وردة حمراء ملمسها مخملي، وعبيرها أميري، ريحها عطر، ومنظرها يسرُّ القلب ويفرح الفؤاد.

هذه الوردة لا يصلح معها إلا الحنان والعطف، لنا أن نشاهدها بالحلال، أن نقبِّلها بالحلال، لكننا لا نريد قطف هذه الوردة، فطالما أنها في أرضها الطيبة فإنها ستعيش مدة أطول. أما قطف هذه الوردة بإهانة المرأة والتقليل من احترامها فهذا وباله وضرره سيعود علينا ؛ لأنها ستذبل وستموت للأبد.

بنك السعادة!

زوجتك الغالية هي بنك السعادة! استثمر فيه كل أنواع الحب والعطاء.. أعطها من كيانك كل ما تجود به نفسك.. لا تكابر عن مساعدتها.. فدخولك المطبخ يثبت حبها لك.. على عكس ما يعتقده بعضهم بأن مساعدة الزوجة تخدش صورة الرجولة.. فلنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة.

لا تناما غاضبين

لا تناما غاضبين بعد أي حوار أو مناقشة مع زوجتك حتى لو كنت أنت المحق أو صاحب الحق أو المتضرر .. جميل في المساء أن ترضيها وأنت رجل البيت ولن ينقص من قيمتك شيء... صدقني يا أخي، حاول وبنجاح لا تنم زوجتك يومًا وهي منكدة، وعندما تلاحظ زوجتك هذا فإنها بالتالي ستقتدي بك وتعمل المثل!

الزوجة

الزوجة وردة جميلة في منظرها، ساحرة في لونها، أخّاذة في عطرها، تشدك إليها في صمت، تأخذ لباب عقلك بحياء، لحظات معها هي الأجمل، تتمنى دوام وردتك ؛ لتدوم هذه النظرة وتستمر هذه السعادة، لكن.. أنّى لها كل هذا العطاء إن لم يسق بالمعروف والحنان ؟

الإسلام والحب

لا يطارد الإسلام المحبين، ولا يطارد بواعث الحب والغرام، ولا يجفف منابع الود والاشتياق، ولكن يهذب الشيء المباح حتى لا يقع المرء في الحرام، فلا مكان للحب في الإسلام.. إلا في واحة الزوجية، والحب فيها يختلف عن أي حب فهو حب لا مثيل له.

الزوج المثالي

كان رسول الله ﷺ :

- يغتسل مع زوجته من إناء واحد فتقول له: دعْ لي، ويقول لها: دعي لي.
- كان يخدم أهله.
- كان يقمُّ بيته.
- كان يلاطف زوجاته ويلاعبهن.
- كان يضاحكهن ويمازحهن.
- كان يسافر بهن ويستشيرهن. فما أعظم رسول الله وهو يرسم لنا منهج الحب الذي تمتزج فيها الأجساد والأرواح !

قلب زوجتك

كي تتملك قلب الغالية افعل ما يلي:

- أكثر من الكلمات الجميلة المحببة إلى نفسها، وتفنَّن في إخراج هذه الكلمات بقوة وصدق.
- لا تشعر زوجتك بأنها مهانة لديك، بل يجب أن تشعرها أنها معززة مكرَّمة.
- استمع إليها عندما تتحدث وكن مُنْصِتًا لها.

- تَزيَّن لها دائمًا وبالغ في الزينة.
- لا تنس الثناء عليها بين الفينة والأخرى أمام أهلها وأهلك في حضرتها وغيابها.

التسلُّط الفكري

احذر من التمسك بآرائك واقتراحاتك واعتبارها هي الأفكار الصحيحة والآراء السديدة التي يجب الأخذ بها دون إعارة الاهتمام لرأي الزوجة أو اقتراحاتها، ومحاولة التقليل من شأنها.

واجعل التفاهم المتبادل والنقاش الودي هو سيد الموقف، لتخرجا بالرأي السديد المناسب بما يحقق الخير لكما في حياتكما المشتركة.

صدِّقني زوجتك خير مستشار لك ولا تنس موقف خديجة رضي الله عنها مع رسول الله ﷺ.

زوجي الغالي

رغم كل محاولاتي لإسعادك وإرضائك إلا أني أعلم يقينًا أني لم أوفك حتى الآن ولو قدر أنملة من حقك الكبير وفضلك علي..إلا أني أطمع أن تسدل ستار سماحتك وحلمك الكبيرين كما عودتني على تقصيري وخطئي وتقبل مني جهد المقل، الكثيرٍ الحب والود والطاعة على أن لا آلو جهدًا لطاعتك وإرضائك ما استطعت.. ولك مني كل ما تحب....
"محبتك.. زوجتك..".

للاستفزاز فقط

هناك نموذج من الرجال يستعجلون الاعتذار حتى لو لم يُطلب منهم، لا لأنهم مقتنعون بذلك، أي: يشعرون بوجوب الاعتذار عن أخطاء وقعوا فيها، بل لكي ينهوا الشجار والجدال بأسرع ما يمكن، ويمكن اعتبار هؤلاء على درجة كبيرة من الحصافة والحكمة لو أنهم استطاعوا إخفاء هذا السبب، إلا أن ما يدعو للأسف والأسى أنهم يحرصون على إظهار سبب الاعتذار بأن الزوجة ترضى بأسف ولا داعي أن أشوش ذهني معها.

لعلاج المشاكل الزوجية

تذكر أن .. بين القليل والكثير .. وبين الحب والبغض .. وبين الخلاف والتفاهم... وبين القوة والسماحة؛ يقول ﷺ "لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقًا رضي منها آخر".

الاقتران بزوجة ثانية

الاقتران بزوجة ثانية ربما يكون سر الحياة الزوجية التعيسة، وذلك حين تكون المشكلات صعبة الحلول... أنا لا أشجع على التعدد بل قد يكون حلا في حالات جدًا صعبة،

وخاصة حينما تغادر الزوجة الأولى الغالية البيت لأتفه سبب ولوقت طويل ! بالله عليكم، ماذا يفعل الرجل في ظل عناد أهل زوجته وطلباتهم القاتلة له؟! ويؤسفني أن زوجته لا حول لها ولا قوة وتتمنَّى الرجوع لكن...!!! الرجل يحتاج زوجة ولو كانت ثانية.

أيها الزوج قد تكون فاقدًا للكنز وهو بين يديك

كلمات بسيطة..أخرجها بصدق.. وغلّفها بغلاف الحب.. ضعها في قلبها بيدك.. فزوجتك في أمس الحاجة لها حتى وإن لم تنطق لك.. زوجتك خجولة.. ومستحيل أن تعبر لك بذلك.. لا تخسر الكنوز التي في زوجتك بإعراضك عن الشيء.. هذا ما أمرنا به ديننا.. فرسول الله كان ينادي زوجاته بأكثر من اسم... كان يمازحهن.. يلاعبهن ويصبر على زلاتهن.

اسمح لي

يا زوج، يا غالي! ما رأيك أن تدعو زوجتك وأولادك لمناسبة حلوة في مطعم عائلي محافظ وما أكثرها وخاصة وجبة السحور! صدِّقني سيكون لها طعم خاص، أو على أقل تقدير رحلة للبر ومشويات على كيفهم، أو على البحر مشاوي سمك يجنن... يؤسفني كأن رمضان ما فيه رحلة ولو ليلة واحدة، وبمبادرة من الزوج العزيز ردًا لجميل الزوجة الغالية التي تطبخ كل ليلة ٣٠ يومًا.

وسِّع صدرك علينا

من أجمل متع الحياة الزوجية الاهتمام بالرياضة، ففيها محافظة على الصحة والاستقرار النفسي بعيدًا عن الكآبة، وتجدد شبابك وتعطي سنًّا بيولوجيًّا أصغر من السن الزمني. فأرجوك هل أنت راضٍ عن شكل جسمك وأنت تمشي ولك كرشة كأنك حامل بالشهر التاسع ؟!

عزيزي الزوج

ليست نصائحنا وإرشاداتنا نوجهها للزوجة فقط وكأنها المخطئة دائمًا، وهي من يجب أن يتعلم ويتدرب ؛ لكي تجلب لك السعادة، فالسعادة الزوجية تبدأ منك أنت، وشهر رمضان فرصة مناسبة، فالمرأة إذا أحست بحنان وحب زوجها واحترامه لها وهبته كل ما تملك، ووفرت له كل سبل السعادة، واعلم أنها ليست أداة متعة فقط، وإنما هي إنسانة لها مشاعر وأحاسيس ورغبات وميول.. استمع لها وحاورها، وخذ برأيها ولن تخسر بل ستكسب.

كن كل يوم عريسًا

كثير من الأزواج يردد عبارات الحب والحنان في الأيام الأولى من الزواج، ثم تبدأ هذه العبارات بالتلاشي بين رتابة الأيام وروتين الحياة. تعامل معها وكأنك تراها لأول مرة، وجدد الحب بينك وبينها، وردد كلمة: أحبك! فكلمة "أحبك" لها وقع السحر في أذن الزوجة، ويفضل أن تقولها وأنت تعبر عن حبك بالابتسامة والنظرة الحنونة، فكلمات الغزل بسيطة ولن تكلفك أي شيء، لكن تطرب لها زوجتك وتغنيها عن أجمل الهدايا..

أقرب النساء إليك

تذكر أيها الزوج بأن زوجتك هي أقرب النساء إليك، ولن تكون هناك امرأة أخرى يتعلق قلبها بك مثل زوجتك الغالية على قلبك، فحافظ عليها كما تحافظ على نفسك. وليست هناك زوجة خالية من العيوب، كما أنه لا يوجد زوج خالٍ من العيوب، لكن الرجل الذكي هو الذي يتمتع بمزايا تجعله يحاول التعديل في هذه العيوب وبطريقة غير مباشرة؛ لكيلا يجرح مشاعر زوجته.

لا تسفِّه آراء زوجتك

لا تسفّه آراء زوجتك ولا تحتقرها فهي إنسانة مثلك تحس وتشعر. امتدحها دائمًا وكن لطيفًا معها، واشكرها على كل عمل تقدِّمه لك، وستجد أنها تغمرك بحبها وعطفها وحنانها، وتخدمك بكل قناعة ورضا، فكلمة: الله يعطيك العافية! ليست صعبة عليك عزيزي.

تغزّل في زوجتك

أيها الزوج! تغزّل في زوجتك، فهي تحتاج في جميع أطوار سني عمرها المختلفة إلى لمسات حانية وكلمات عذبة تلامس مشاعرها المرهفة وطبيعتها الأنثوية. وبعض من تخلو بيوتهم من تلك الإشراقات المتميزة يكون للشقاء فيها نصيب، وقد تكون قنطرة يعبر عليها من أراد الفساد إذا قل دين المرأة ونزع حياؤها وسقط عفافها.. فكم من بيوت هدمت لأن ذئبًا بشريًّا قال لها: (صوتك جميل) فلا تتهاون بخطورة الأمر.

تلمس الحاجات العاطفية

تأمل رسول الله قدوة الأزواج جميعًا، كم كان له السهم الوافر وقصب السبق في تلمس الحاجات العاطفية لدى زوجاته! فقد كانت سيرته معهن مثالًا في حسن تبعل وتدليل وممازحة وملاطفة وحسن إنصات. فقد سأله عمرو بن العاص: أي الناس أحب إليك ؟ فقال عليه الصلاة والسلام: " عائشة " التي تقول قبّل رسول الله امرأة من نسائه ثم خرج إلى الصلاة ولم يتوضأ. فدعوة لكل زوج: راجع حساباتك!.

المرأة تكره الرجل الغيور، وتكره أكثر من لا يغار عليها

... إذا أحبت المرأة الرجل لم تذل رجولته أبدًا... في الحب تنسى المرأة كرامتها... وفي الغيرة تنسى حبها.. النار الحارقة لك أيها الزوج أن تحبك امرأة غيورة..والجحيم أن تحبها أنت.

المرأة لا تولد شريرة

المرأة لا تولد شريرة وإنما تصبح كذلك عندما تغار ؛ لأنها قلعة كبيرة إذا سقط قلبها سقطت.. كيف لا.. وقلبها وردة لا يفتحها إلا الحب. وكما قيل: أقسى عذاب لامرأة هو أن تخلص لرجل لا تحبه.. لكنها تخاف الله في زوجها.. ترجو بذلك رضى الله عنها.

حالة حب وليست كراهية

حينما تقول المرأة: أكرهك جدًّا، لا أطيق رؤيتك.. أود أن أطلق عليك الرصاص.. أتمنى لقاء الموت ولا لقاءك.. حينما تمزِّق شعرها من البغض.. وتعضعض أظافرها من الغيظ، وتتمتم في وجه حبيبها وتقول: أشوف العمى ولا أشوفك...حينها تكون في حالة حب وليست كراهية! فلا تعجب أيها الزوج الغالي.

المرأة كالبحر

مطيعة لمن يقوى عليها، جبارة على من يخشاها، وحقيقةً بيت بلا امرأة... كجسد بلا روح.. فسبحان الخالق الباري المصوِّر في الأرحام كيف يشاء ! فهي لم تخلق من رأس الرجل ؛ لئلا تتعالى عليه، ولا من رجله ؛ لئلا يحتقرها، بل استلها من ضلعه ؛ لتكون تحت جناحه فيحميها، وقريبة إلى قلبه فيحبها وتحبه وتدوم الحياة الزوجية.

من الرجل الذي تحبه المرأة ؟

إن المرأة لا تحب إلا رجلًا يكون أول الحسنِ فيه حسن فهمها له، وأول القوة فيه قوة إعجابها به، وأول الكبرياء فيه كبرياؤها هي بحبِّه، وكبرياؤها بأنه رجل. هذا هو الذي يجتمع فيه للمرأة اثنان: إنسانُها اللطيف، ووحشها الظريف.

الإصغاء

الإصغاء أهم مجاملة يمكن أن تعطيها للمرأة، فبالإصغاء تعطيها الإحساس بأنك مهتم بها وبأدق تفاصيل حياتها، فهي تحب سرد تفاصيل المواقف التي تواجهها وانفعالاتها من خلال جلوسك معها وإصغائك الجيد لها يتولد إحساس عميق من التفاهم والتقارب، ومن جانبها الامتنان لك.

الحب عند المرأة

إن المرأة تملك ينابيع مملوءة بالحب، وحب الرجل كالقمر يذهب ويأتي. أما حب المرأة فإنه كموج البحر صعودًا وهبوطًا، والمرأة إذا أحبَّت أخلصت وضحَّت.. ولا ينزع حبَّها إلا حبٌّ جديد.. بفراق زوجها بموت أو طلاق.

ارتفاع وانخفاض مشاعر المرأة

عندما ترتفع مشاعر المرأة وتعظم ثقتها بنفسها، فإنها تكون مصدرًا لا ينضب للحب والتضحية والعطف والحنان للآخرين وخاصة زوجها، ولكن عندما تنخفض أمواجها وتشعر ببعض الاكتئاب فإنها تحس بفراغ كبير في داخلها، وبأنها تحتاج إلى الحب والرعاية من قبل الآخرين، وخاصة زوجها فلا تبخل عليها.

خذ رأيها

إن المرأة تشعر بقيمتها وأهميتها عندما تأخذ رأيها، مثلًا: عندما تشتري شيئًا لك مثل الملابس خذ رأيها (ما رأيك عزيزتي؟ هل يعجبك هذا الثوب؟ أيهما أفضل هذا اللون أم ذاك؟)؛ حتى لو كنت تعرف أنه سيعجبها حسِّسها دائمًا أنك محتاج أن تشاركك الرأي ولن تخسر شيئًا.

الرجال كالجبال !

الرجال كالجبال! ولكن من الجبال ما يتفجر من حجارتها الأنهار، وبعض الجبال لا يؤثر فيها عوامل تعرية ولا عوامل تجويف. الرجل حينما يمد يده ليضرب زوجته بدون سبب شرعي لن ترى هي فوق الأرض أحقر منه، وحينما يمد يديه ليمسح دمعتها لن ترى في الوجود أغلى منه.

